VERLICHT JE LEVEN

BOEDDHA MAGAZINE

ZEN DJ CHARLEY LOWNOISE

Special: De Geest

Christa Anbeek *Leven met de dood*

Stephen Batchelor *Een mislukte Boeddhist*

De weldaad van stilte

63 | ZOMER 2011 | € 9,50



Nu in de winkel

yoga magazine

gezondheid, spiritualiteit en lifestyle

Nr 2 2011 • €5,35

Gratis
3 lessen op je mobiel
zie pag. 10, 71 en 83

Ochtendserie
Blijf de hele dag ontspannen

Echte liefde
Geef het en je krijgt het

Verbeter je leven in 40 dagen

Lenny Kuhr
'Om te weten wie ik was moest ik een beetje sterven'

Hoe doe je veilig de Hoofdstand?

7 houdingen voor in de overgang

Loslaten

Het hoeft allemaal niet perfect

Plus: Het zakenleven uit, de ashram in • De kracht van Poweryoga • Acrobatiek op Formentera • Maya-kalender: oefeningen voor de zomer • 3 favoriete recepten van yogi's • New York, hippe yogastad



Ook verkrijgbaar met dvd 'Relaxed in 15 minuten' samen voor € 7,95

IN HOUD

63 | ZOMER 2011 |

THEMA: GEEST







LEER EN PRAKTIJK 24

'BEN IK NU BEWUST?' EN NEGEN ANDERE VRAGEN

Psychologe Susan Blackmore zet zenmeditatie in om het bewustzijn te onderzoeken. Een fragment uit haar boek *Het mysterie van het bewustzijn*.

INTERVIEW 30

ZOEKTOCHT NAAR DE ZIN VAN DE DOOD

Haar persoonlijke verlies bracht filosofe Christa Anbeek ertoe te zoeken naar de waarde van filosofie in de harde praktijk.

ESSAY 34

DENKEN OVER BEWUSTZIJN

Hoe verwerf je 'juist inzicht'? Denken speelt in sommige boeddhistische tradities een prominente rol in persoonlijk bewustzijnsonderzoek.

INTERVIEW 38

ONGEDWONGEN STILZIJN

Geen geluid, niet lezen, schrijven of praten. Meditatielerares Tarini over het heilzame effect van stilte op de geest.

BOEKFRAGMENT 40

BEKENTENIS VAN EEN BOEDDHISTISCH ATHEÏST

Stephen Batchelor zocht naar waar hij in kan geloven en schreef een verrassend portret van de historische Boeddha.

KUNST 14

ZEN-DJ

Ramon Rollfs of Roelofs, beter bekend als happy hardcore-dj Charly Lownoise, beleeft tegenwoordig de stilte als zenleraar.

MIJN FAVORIETE SOETRA 19

HARMEN MAAS OVER DE SOETRA NAN CHI RI

In deze nieuwe serie interviewt Miranda Koffijberg boeddhistische leraren en beoefenaars over hun favoriete soetra's. In de eerste aflevering, Harmen Maas over de soetra Nan chi ri

BOEDDHA BASICS 48

EEN GRENZELOOS HART CULTIVEREN

Basisbegrippen uit het boeddhisme belicht door André Kalden. Dit keer: *metta* of liefdevolle vriendelijkheid.

BOEDDHA IS VAN IEDEREEN



BOEDDHA IN BUSINESS 56

ZIEL EN ZAKELIJKHEID

Wat kan boeddhisme bijdragen in bedrijven? Kees Klomp van *Karmanomics* spreekt hierover met uiteenlopende mensen. Deze eerste aflevering: coach en zenleraar Brigitte van Baren.

EN VERDER...

Beeldmoment	6
Boeddhaberichten	7
Op het kussen	10
Column: Zenfant terrible	11
Handen & Voeten	12
Begin thema de Geest	22
Bevrijdende krachten	44
Column: Eveline Brandt	45
BOS/Bodhitv	47
Boeddhistische kopstukken	51
Boeken	52
Instructies voor de kok	55
Agenda	60
Verlicht Centrum	61
Places to be	62
Colofon en vooruitblik	65



Dorine Esser

Hier is dan *BoeddhaMagazine*! Een nieuw vormgegeven magazine met een andere naam, waar ik verguld mee ben maar die bij enkelen onder u wellicht vragen oproept: waarom was het nodig de naam te veranderen? Sommigen vonden de oude naam zo mooi, anderen zijn misschien bang dat – nu we Boeddha zichtbaar hoog in het vaandel dragen – we een commerciële, lichtvoetige toer op zullen gaan, en weer anderen zijn gewoon nieuwsgierig... Er is kennelijk behoefte aan meer uitleg.

Eerst wat geschiedenis. Het tijdschrift dat voor u ligt heeft al vele gedaanteverwisselingen ondergaan. Ooit in de jaren zestig van de vorige eeuw begonnen als het gestencilde *Saddharma*, een uitgave van de *Stichting Nederlands Boeddhistisch Centrum*, transformeerde het in de jaren negentig naar het gedrukte *Kwartaalblad Boeddhisme* uitgegeven door de *Stichting Vrienden van het Boeddhisme*. Vervolgens werd het vanwege de groeiende complexiteit overgenomen door uitgeverij Asoka, die het tijdschrift omdoopte in *Vorm&Leegte* en het op A4-formaat gedeeltelijk in kleur uitgaf. Het huidige *BoeddhaMagazine* zet de traditie van onafhankelijke spreekbuis voor het zo diverse boeddhistische gedachtegoed onverminderd voort.

Ook ik vond de oude naam prachtig en goed gevonden, maar om hem een beetje te begrijpen of de humor ervan in te zien, moest je over enige voorkennis beschikken. *Vorm&Leegte* werd ontleend aan het zeer mooie en voor het mahayanaboeddhisme belangrijke *Hartsoetra*: '[...]Vorm is leegte en de leegte zelf is vorm[...].'
Boeddha is echter van ons allemaal, niet alleen voor de boeddhistische connaisseur, maar ook voor mensen die slechts lichte affiniteit met het boeddhisme voelen. Door de naam te noemen, weet nu iedereen in een oogwenk waar dit tijdschrift over gaat: Boeddha!, die tegen belangstellenden zei; wees een lamp voor jezelf en verlicht je leven.

Wat de inhoud betreft, maakt u zich geen zorgen, we blijven een 'vegetarisch' blad, we serveren vlees noch vis; ik bedoel daarmee dat *BoeddhaMagazine* artikelen en rubrieken opvoert voor zowel de nieuwkomer als de doorgewinterde boeddhakenner. Deze editie over de geest is wellicht cerebraler en diepgravender dan ooit, maar naar wij hopen daarom niet minder toegankelijk. Kortom, we zijn makkelijk en moeilijk tegelijk, net zoals het leven!

Ik kan dit redactioneel niet afsluiten zonder een woord van dank aan Manigarbha en Lilian Kluivers, die de afgelopen jaren met zo veel liefde en toewijding vormgeving en eindredactie van *Vorm&Leegte* op zich namen. Veel succes op jullie nieuw ingeslagen wegen!

Ik wens u een fijne zomer en hoop van harte dat u aan deze en alle komende *BoeddhaMagazines* veel plezier mag beleven.



FOTO: REPORTERS

JAPAN

maart 2011



Boeddhaberichten staat onder redactie van Robert Nieuwland.

BOEDDHISTISCHE STOEPA OP DE VELUWE

De Veluwse bossen vlak bij het dorpje Emst worden sinds eind februari gesierd door een stoepa, een boeddhistisch monument bedoeld om vrede en harmonie te bevorderen.

De stoepa is geplaatst op het terrein van het *Maitreya Instituut*, dat al meer dan dertig jaar cursussen verzorgt over meditatie en boeddhistische filosofie. De docent van het instituut, de Tibetaanse lama Geshe Sonam Gyaltsen, verzorgde het inwijdingsritueel.

LITTLE TIBET

De stoepa werd gebouwd door vrijwilligers en is vrij toegankelijk voor alle geïnteresseerden. Het vergulden van de ornamenten op de sokkel van de stoepa en het aanleggen van een bloemenperk rondom staan nog op het te-doenlijstje. Daarna zullen er bovendien gebedsmolens omheen worden geplaatst. Met alle exotische pracht, het enorme gebedswiel dat er al staat en de kleurrijke, vrolijk wapperende gebedsvlaggetjes wanen de Veluwse fietstoeristen zich plotseling in Tibet.

WORK IN PROGRESS

De realisatie van dit project is slechts een tussenstation in een veel ambitieuzer plan. Het *Maitreya Instituut* heeft namelijk de intentie een bijna 6,5 meter hoge stoepa te bouwen van maar liefst 28 ton. De voorbereidingen vormen een regelmatig terugkerend onderdeel in het programma van het *Maitreya Instituut*. De deelnemers stellen vaak dat het veel voldoening geeft om de dharma eens met de handen in plaats van het hoofd te beoefenen.

VULLING

Het belangrijkste aspect van een stoepa is de vulling (mantra's, gipsen boeddhabeeldjes en relikwieën van boeddhistische heiligen). De bouw van een stoepa is daarom vooral een kwestie van het produceren van alle benodigde objecten. De eerste steen kan pas gelegd worden wanneer alle onderdelen zijn verzameld. Op het moment dat er gemetseld kan gaan worden, is het project dan ook grotendeels al af.



WAT IS EEN STOEPA?

Een stoepa is een geometrisch bouwwerk met nauwkeurig voorgeschreven proporties, meestal gemaakt van gemetselde stenen en pleisterwerk. In tegenstelling tot andere boeddhistische kunstuitingen gaat het hier dus om een abstracte vorm. Als het archetypische symbool van verlichting zijn stoepa's prominent aanwezig in alle boeddhistische landen. Vooral in de eerste eeuwen na het heengaan van de historische Boeddha was de stoepa (samen met het dharmawiel) lange tijd het belangrijkste boeddhistische symbool.

Een stoepa wordt beschouwd als een krachtige bron van positieve energie, die als een soort zendmast een positief signaal uitstraalt. De aanwezigheid van een stoepa transformeert de omgeving en heeft een bijzonder heilzame uitwerking op onze geest. Het is daarom een symbool van de werkelijke betekenis van vrede. (MdV)

'EEN STOEPA WORDT BESCHOUWD ALS EEN KRACHTIGE BRON VAN POSITIEVE ENERGIE'

Meer weten? Lees de volledige tekst op www.boeddhamagazine.nl

 **www.maitreya.nl**

FEEST VAN HET BOEDDHISME 4 SEPT. HOEI, BELGIË



Maatschappelijk engagement is het thema van het feest van de *Boeddhistische Unie van België*.

Sinds 1996 organiseert de *Boeddhistische Unie van België* 'Het feest van het Boeddhisme'. Dit jaar is de centrale thematiek het boeddhistische engagement in de maatschappij. Hoe kunnen we daklozen begrijpen en helpen? Wat is de impact van onze vleesconsumptie op dieren, de maatschappij en de levensmiddelenindustrie? Hoe kunnen we als boeddhist steun bieden bij het levenseinde? Boeddhistische leraren en ervaringsdeskundigen geven aan hoe zij deze vraagstukken invullen in hun dagelijks leven. De dag zal afgesloten worden met een muzikaal programma met onder meer: een drumconcert van *Feniks Taiko* en een vocaal project van *Zen Polyfonie*.
Het feest vindt plaats op **4 september** in het *Yeunten Ling Instituut*, Château Fond l'Eveque, Promenade Saint Jean l'Agneau 4 in Hoei (Huy), België.

Meer informatie: +32(0)2-2802220
info@bub-ubb.be



www.buddhism.be

POLITIEK PENSIOEN DALAI LAMA GOEDGEKEURD

Het Tibetaanse parlement in ballingschap heeft ingestemd met het verzoek van de Dalai Lama om zijn politieke taken neer te leggen.



Dat gebeurde in de Indiase stad Dharamshala, waar de regering in ballingschap zetelt. 'Het was een moeilijke beslissing om de grondwet aan te passen en Zijne Heiligheid de politieke rol te ontnemen, maar hij doet het voor het welzijn van de Tibetanen op de lange termijn', aldus parlementslid Karma Yeshi. 'We hebben dat in ons achterhoofd gehouden bij het nemen van deze beslissing.'

UNANIEM

Het parlement nam unaniem vier resoluties aan die de machtsoverdracht mogelijk moeten maken. Eerder waren er nog parlementariërs die zich tegen het voorstel hadden verzet, omdat zij niet met de eeuwenoude traditie wilden breken. De Chinese overheersing van Tibet zal een belangrijke reden zijn geweest voor de Dalai Lama om zijn gezag over te dragen. Na zijn overlijden ontstaat namelijk een machtsvacuüm, waarvan China gebruik zou kunnen maken.

REÏNCARNATIE

In het geval dat de Dalai Lama zou komen te overlijden, moet namelijk gezocht worden naar zijn reïncarnatie. Het kan soms jaren duren voor een nieuwe dalai lama is gevonden en nog veel langer voor deze oud genoeg is om zijn volk te leiden. In de tussentijd kan China de greep op 'het dak van de wereld' verder versterken. Peking heeft al laten weten iemand in gedachten te hebben die de volgende dalai lama kan zoeken. De Tibetanen vrezen dat op die manier een stroman van China aan de macht komt, aan wie ze niet het hoofd kunnen bieden. Doordat er een premier met politieke macht is, wordt Peking de wind uit de zeilen genomen.

SPIRITUEEL LEIDER

De 75-jarige monnik blijft nog wel de spiritueel leider van de Tibetanen. Zijn politieke taken worden overgenomen door de premier van de regering in ballingschap. Sinds de verkiezingen in april is dat Lobsang Sangay, een in India geboren lid van de Tibetaanse gemeenschap. Hij heeft onder andere rechten gestudeerd aan de *Universiteit van Harvard*.

Bron: ANP

DALAI LAMA KIEST MOGELIJK ZELF OPVOLGER

De Dalai Lama overweegt te breken met een eeuwenoude traditie en zelf zijn opvolger aan te wijzen. Hij vreest dat anders China zich met zijn opvolging gaat bemoeien. Dat heeft hij gezegd in de Japanse krant *Sankei Shimbun*.
Het gebruik is dat boeddhistische leiders uit Tibet na de dood van een dalai lama een kind tot opvolger kiezen, waarbij zij zich laten leiden door dromen en tekens. Als de Dalai Lama ervan afziet zelf zijn opvolger aan te wijzen, vraagt hij mogelijk vooraanstaande Tibetaanse monniken een opvolger te kiezen, terwijl hij nog in leven is.



LAMA HELPT IN VINDEN VAN WARE LIEFDE

Relaties eindigen nog al eens in een teleurstelling, 'omdat mensen te veel met hun eigen geluk bezig zijn', stelt Dzogchen Rinpoche. Hij reisde het afgelopen voorjaar door Europa, met onder andere deze boodschap en de waarschuwing dat we 'ware liefde' niet vinden wanneer we ons eigen geluk belangrijker vinden dan dat van anderen.



Op 22 april in Londen begon Dzogchen Rinpoche zijn jaarlijkse rondreis vol openbare lessen, bekrachtigingen, onderricht en retraites. Vervolgens kwamen andere steden in Engeland, Frankrijk, Zwitserland, Duitsland, Nederland en afsluitend Australië en India aan de beurt. Het bezoek aan Nederland begint op 28 juni. Tijdens zijn bezoek benadrukte Rinpoche in zijn onderricht de boodschap dat we door het beoefenen van liefdevolle vriendelijkheid, mededogen, vreugde en gelijkmoedigheid de langdurige vrede van onvoorwaardelijke liefde kunnen ervaren.

WARE LIEFDE ONTDEKKEN

Dzogchen Rinpoche: 'Het boeddhisme leert dat alleen aan jezelf denken de oorzaak van al het lijden is. Vaak gaan we een relatie aan, omdat we hopen dat iemand anders ons gelukkig zal maken, maar hierdoor zal ons lijden alleen maar toenemen. Onze relaties zullen pas echt bevredigend zijn wanneer we in ons denken en doen onze partners, vrienden en familie vooropstellen. Dat is liefde in zijn puurste vorm.'
Het kan in het begin heel moeilijk zijn om een oude gewoonte te veranderen, maar Dzogchen Rinpoche verzekert ons dat het mogelijk is. 'Om te beginnen moet je een relatie met jezelf beginnen. Neem tijd om te onthaasten en na te denken of de manier waarop je je relaties onderhoudt wel echt goed werkt. Vaak is dat niet het geval.'
Wanneer onze relaties gebaseerd zijn op verlangens en gehechtheid, zijn we verbaasd dat onze gevoelens veranderen en niet het resultaat opleveren waar we op hoopten, aldus Rinpoche. 'Dit betekent niet dat er iets mis is, dit is hoe emoties werken.'

DZOGCHEN RINPOCHE
Dzogchen Rinpoche werd opgeleid door de Dalai Lama en is een van de belangrijkste lama's van de Tibetaans-boeddhistische traditie. Hij is de authentieke houder van de Dzogchen-overdrachtslijn en hoofd van het Dzogchenklooster in Zuid-India. Het klooster heeft vertakkingen in Azie, hoofdzakelijk in Tibet, India, Nepal en Bhutan en in het Westen.


www.dzogchen.org.in en www.shenpen.nl.

EERSTE *BOEDDHAMOB* GROOT SUCCES



Tientallen jonge boeddhisten hebben de haastige reizigers in de stationshal van Utrecht Centraal verrast met de eerste *Boeddhamob*, oftewel een boeddhistische *flashmob*. De actie, 4 maart jongstleden uitgevoerd, was een initiatief van Bodhitv.nl, de jongerenwebsite van de *Boeddhistische Omroep Stichting* (*BOS*).

Een *flashmob* is een spontaan ogende, maar in feite goed georganiseerde actie waarbij doorgaans een grote groep mensen betrokken is met de intentie de omstanders te verrassen. Het bijkomende doel van de *Boeddhamob* was om aandacht te vragen voor een minder jachtig bestaan. De actie was tevens bedoeld om het Tibetaanse Nieuwjaar in te luiden, dat 6 maart begon.

10 MINUTEN ZITTEN

'We zitten tien minuten en dan verdwijnen we weer', zo legde Anne Kleisen van *Bodhitv* uit aan de toegesnelde media. Het tijdstip en de plek van de actie waren een mooie gelegenheid voor een meditatief moment, want, zo verklaarde Kleisen, 'het gaat er bij het mediteren om dat je even stilstaat bij wat je doet in plaats van maar door te denderen'. En het succes van deze eerste editie in acht nemend, wordt een volgende *Boeddhamob* alles behalve uitgesloten. Waar en wanneer, dat is nog de vraag...



Hiernumaals

Vraag van lezer Paul Grefte: Er is volgens het boeddhisme geen ziel. Maar er zijn allerlei beschrijvingen van 'bijna-doodervaringen' en van min of meer onafhankelijke bewustzijnsvormen in het hiernamaals. Hoe is dit te rijmen?

TEKST: FRITS KOSTER

Als mensen mij vragen of ik boeddhist ben, dan zeg ik vaak dat ik me ongeveer tachtig procent boeddhist noem. Heel veel zaken kan ik met een gerust hart onderschrijven, zoals bijvoorbeeld het begrip van de vier Edele Waarheden. Maar als het over wedergeboorte gaat, hou ik liever een slag om de arm en zeg ik dat ik hoop mijn dood bewust mee te kunnen maken; dan kan ik getuige zijn van wat er daarna precies gebeurt. De Boeddha noemde wedergeboorte en de uitwerking van de wet van oorzaak-en-gevolg ook wel eens een *acinteyya-dhamma*: een belevingsgebied waar we beter niet te veel over kunnen speculeren als we het niet precies weten. Speculeren leidt immers niet direct tot werkelijke wijsheid volgens het boeddhisme.

Maar dit verwijst wel naar een heel basale wetmatigheid, die ik honderd procent kan onderschrijven, namelijk dat alle wereldse zaken – inclusief ons eigen leven – vergankelijk blijken te zijn. En dit is een fundamenteel uitgangspunt van de boeddhistische leer. We zijn als mens allemaal opgescheept met deze natuurwet en worden gedwongen hier op een wijze manier mee om te gaan. Vergankelijkheid impliceert ook een ander levensgegeven, namelijk onbevredigendheid: het nergens werkelijke vrede in kunnen vinden. Alles glipt immers door de vingers. En vanuit deze *condition humaine* heeft de Boeddha een derde natuurwet benoemd, namelijk onbeheersbaarheid. We kunnen met man en macht proberen het eeuwige geluk te vinden in vergankelijke, instabiele zaken, maar we hebben uiteindelijk toch te maken met een onvermogen de wereld precies zo te krijgen en te houden als we willen.

Dit blijkt voor ons westerlingen, levend in een individugerichte cultuur, een zeer hardnekkige leerschool te zijn. We groeien immers op met het idee dat geluk maakbaar is en dat we alle touwtjes in het leven in handen kunnen krijgen! Als we die ene deodorant maar steeds gebruiken doet iedereen wel wat we willen, zo wordt in reclames gesuggereerd. Het leven zelf blijkt al wel een leerschool te zijn: de relaties die een ongewenste richting opgaan, de baan die onverwacht ophoudt, de onvervulbare wensen, enzovoort. Dit zijn allemaal duidelijke signalen van deze drie universele levenskarakteristieken: vergankelijkheid (*anicca*), onbevredigendheid (*dukkha*) en onbeheersbaarheid (*anattā*). De kern van de boeddhistische leer is het wijs en compassievol leren omgaan met deze drie gegevens en hier innerlijke vrijheid bij vinden.

GEEN DOENER

Maar nu terugkerend naar de vraag. De allereerste manier waarop de Boeddha de term *anattā* introduceerde was op bovenstaande manier, als onbeheersbaarheid of oncontroleerbaarheid.

Langs deze weg maakte de Boeddha een denkstapje. Als alle wereldse zaken vergankelijk en onbeheersbaar zijn, dan betekent dit ook dat er geen vaststaand 'zelf' is maar dat er enkel sprake is van mentale en lichamelijke processen die opkomen en weer wegvallen. 'Er is geen doener die daden verricht, noch is er iemand die de vruchten hiervan plukt. Louter verschijnselen stromen voort.' Dat wordt in de *Visuddhimagga* gezegd. We hebben als mens veel reactie- en gewoontepatronen. We kunnen boos worden, of verdrietig, of verlangen naar meer. Zo is er ook de geneigdheid ons iets toe te eigenen en te interpreteren als 'van mij'. Al deze reactiepatronen hebben zo hun functie, om op te kunnen groeien en te kunnen (over)leven. Maar de neiging tot vereenzelvigen leidt ook tot veel zwaarte, meestal zonder dat we hier erg in hebben. Zo kunnen we ons jaren later innerlijk folteren vanuit het idee dat die fout of vergissing van toen 'mijn schuld' was.

Een mooie vergelijking kan gemaakt worden met een voetbalclub als *Feyenoord*. *Feyenoord* is een naam die verwijst naar een voetbalteam. Maar als we dit nader beschouwen dan zijn er nu compleet andere spelers dan veertig jaar geleden. Ook de trainers en het bestuur zijn volledig veranderd. Er is een heel ander economisch beleid, er zijn vaak andere shirts, er is een ander stadion. Zelfs de voetbalprestaties zijn anders. Toch wordt het nog steeds *Feyenoord* genoemd. Zo ook hebben we als mens een naam en dit is handig om te kunnen communiceren. Maar in ultieme zin is het louter een samenspel van verschijnselen, die steeds in beweging zijn en geen werkelijke consistentie met zich meedragen.

OORSPRONKELIJKE GELAAT

Mindfulnessmeditatie kun je in die zin een fenomenologie noemen. De beoefening nodigt ons uit gedachten, gevoelens, emoties, het lichaam en zelfs de aanschouwende geest meer te gaan aanschouwen als verschijnselen, als voorbijgaande processen. En dit blijkt een zekere lichtheid te brengen waar we anders dingen zo persoonlijk kunnen nemen. En dat proces van doorgang van energie of verschijnselen zou volgens het boeddhisme gewoon doorgaan in het hiernamaals en gekoppeld worden aan een nieuw leven, als

OPROEP
Heeft u een meditatievraag voor Frits?
Mail: redactie@boeddhamagazine.nl

mens, dier of onzichtbaar wezen in een andere bestaansvorm en ook dan in uiteindelijke zin zelfloos zijn, totdat er volgens de Boeddha in dit leven of in een volgend leven volmaakte wijsheid zou zijn en dit rad van wedergeboorte uitdooft.
Of er wel of niet een ziel is, misschien mag dat gewoon in het midden gelaten worden. Maar feit is dat we van alles ervaren, en dat er lijden is. En dat een nuchtere, in zekere zin wetenschappelijke of objectieve observatie hiervan innerlijke vrijheid met zich meebrengt. Het brengt ons thuis bij wat in de zen wel het 'oorspronkelijke gelaat' wordt genoemd.
Het boeddhisme ontkent niet dat er leven na de dood zal zijn, dus in die zin zijn bijna-doodervaringen en bewustzijnservaringen van een hiernamaals buitengewoon goed te rijmen met het boeddhistische gedachtegoed. Voor de Boeddha was het echter een vraag die meer problemen veroorzaakt door daarover te speculeren, dan dat het concrete oplossingen geeft en behulpzaam is in het 'hiernumaals'. Hoe kunnen we hier en nu op een liefdevolle en verantwoordelijke manier met onszelf en anderen leven? Hoe zijn we wakker voor wat zich nu aandient? Daar ligt de nadruk op. In plaats van: wat gaan we doen als we dood zijn?

Frits Koster *(geb. 1957) beoefent sinds 1979 vipassana- of inzichtmeditatie. Hij heeft vijf jaar als monnik gemediteerd en gestudeerd in Zuidoost-Azië. Hij is auteur van diverse boeken (uitgeverij Asoka) en begeleidt meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland. Hij werkt als mindfulnesstrainer bij GGZ-instellingen in het noorden van het land en is als mindfulness docent verbonden aan diverse opleidingsinstituten.*


www.fritskoster.nl
www.mindfulnesstraining.nl

COLUMN ZENFANT TERRIBLE



FOTO: DIEGO FRANSSENS

Terwijl ik dit schrijf, valt of wankelt de ene na de andere machthebber in het Midden-Oosten. Ook in ons boeddhistische wereldje nemen we afscheid van leiders. En niet de minsten. De Dalai Lama legt zijn politieke taken neer. Tegelijk komt het nieuws dat de voorman van mijn sangha, Dennis Genpo Merzel (zie foto), zijn monnikskleed heeft afgelegd vanwege *sexual misconduct* met een leerlinge. Het zet je aan het denken over autoriteit.

Onderzoek wijst uit dat macht mensen verandert. Ze houden zich minder aan de regels, maar zijn tegelijk feller als 'onderknuppels' die regels aan hun laars lappen. Dat blijkt: van pastoor tot president, ze worden bij bosjes betrapt op gedrag dat ze bij anderen veroordelen. *Do as I say, don't do as I do.*

Boeddhisten doen het op dat vlak best goed: menige kerk zou de handen dichtknijpen met een voorman die alleen maar een relatie met een volwassen vrouw had. Toch zijn ook bij 'ons' de verhalen over schuinsmarcherende leraren en uit de bocht gevlogen goeroes niet van de lucht.

Blijkbaar wordt het lastiger om jezelf de baas te blijven, als je eenmaal de leiding hebt over een grote groep mensen.

Of misschien moet ik zeggen: als een grote groep mensen jou die leiding gééft. Want het is te makkelijk om (alleen) naar de baasjes te wijzen. Wij westerse boeddhisten kiezen onze leiders zelf. We vragen bij ons volle verstand een ander om onze leidsman of -vrouw te worden. Zo zadel je iemand al snel op met een onmogelijke taak.

Want wat hopen we nou eigenlijk? Dat een mens van vlees en bloed op een sleets kussentje al onze problemen oplost? Je droomt van mythische taferelen, waarin een oneindig wijze leraar in jou de uitverkoren opvolger herkent. Streng maar liefdevol leidt hij je over een moeilijk, uitdagend pad. Tot hij je trots meldt: 'Ik kan je niets meer leren. Nu ben jíj de meester.'

Helaas lijkt het echte leven niet op *Star Wars* en *Karate Kid*. En onze leraren? Die zitten er maar mooi mee. Je zal zo'n sprookje maar moeten waarmaken. Hoe blijf je jezelf, als je complete entourage in jou iets heel anders ziet? Hoe ontdek je je fouten, als hele volksstammen vasthouden aan de droom dat je onfeilbaar bent?

Gelukkig laten de beste leraren je steeds weer struikelen, telkens als je een voetstuk voor ze wilt bouwen... of is dat gewoon weer zo'n onmogelijke verwachting van mij?

Tim Ikkyu den Heijer *is tekstschrijver en zenstudent*

VERKOELING TIJDENS ZOMERHITTE



Wat de meeste mensen niet weten, is dat de zomer eigenlijk niet op een vast moment begint. Deze komt als een soort golf opwellen naarmate de lente vordert. In het Oosten zien mensen dit als een prachtige opkomst, waarop kiemen, flora en fauna (waartoe ook wij behoren) reageren.

TEKST: ALAN NASH, VERTALING LILIAN KLUIVERS

Volgens de wetenschap veroorzaakte de inslag van een meteoriet ongeveer 67 miljoen jaar geleden een kleine afwijking in de normale baan van de aarde; dit was het moment dat de afwisseling van seizoenen ontstond. Miljoenen jaren later kregen onze voorlopers inzicht in deze cyclus van seizoenen en gingen op het juiste moment gewassen zaaien, verzorgen en oogsten om zichzelf – en uiteindelijk ook hun dieren – van voedsel te voorzien. De rest – het groeien van het plantje, zodat we de vruchten ervan konden plukken – was allemaal simpelweg het werk van de natuur. Tegenwoordig, doordat we voor ons eten niet meer afhankelijk zijn van de seizoenen, hebben maar weinig mensen het diepe inzicht en begrip in wat de natuur in hun dagelijks leven betekent.

De zomer heeft bijvoorbeeld veel invloed op ons humeur en onze gevoelens. In de oosterse geneeswijzen wordt dit seizoen 'de tijd van het hart en realisatie', genoemd. Deze periode hoort bij het element vuur omdat we nu de meeste warmte van de zon krijgen. Wanneer we aan deze hitte (yang in het teken van yin en yang) worden blootgesteld, gaat ons lichaam aan de slag om de lichaamstemperatuur gelijk te houden. Dit is niet alleen het werk van onze huid, maar meer nog van alle lichaamsfuncties binnen in ons. De nieren moeten bijvoorbeeld harder werken en hebben meer water (yin) nodig om de hitte te compenseren. Het effect? We drinken meer water en transpireren om ons lichaam te koelen, zoals een hond die hijgend zijn tong uit zijn bek laat hangen – dit alles om te compenseren voor de warmte buiten ons. De meesten van ons hebben geen idee hoe dit werkt en we genieten allemaal van het dagelijks leven in de zonneschijn zonder ooit te denken aan deze automatische interne systemen.

OMGAAN MET HITTE

Veel mensen missen iets van de kracht uit de nieren om zich aangenaam te voelen in de hitte. In termen van oosterse geneeswijzen kunnen de nieren (element water) het hart (element vuur) niet in toom houden. Dit merken we nog sterker wanneer we op vakantie gaan naar warme gebieden en de temperatuur ineens een behoorlijk stuk hoger is dan we gewend zijn. Vooral kinderen en ouderen hebben hier last van. Gelukkig zijn er simpele oosterse oplossingen voor dergelijk ongemak, die ook helpen om onze nieren voor te bereiden op de zomerhitte. Iedereen kan deze technieken gebruiken voor zichzelf, kinderen, familie en vrienden.

Het gaat hier om een plek op de voetzool die Nier 1 wordt genoemd. Het staat in contact met onze nieren. Dit is een krachtig punt dat iedereen helpt die zich ongemakkelijk voelt in de hitte; het koelt het lichaam en het hart. En omdat het hart het bloed daarna niet meer zo snel door de adertjes vlak onder ons huidoppervlak hoeft te pompen om onze huid te laten afkoelen door te transpireren, voelt het hart zich veel vrediger en rustiger. Wat een opluchting voor iedereen die zich oververhit voelde. Met de kennis van dit acupunt kunnen vele duizenden mensen wél van warme zomers genieten.

Nog een kleine tip. Hou dit punt iets langer vast op de linker- dan de rechtervoet. De Chinese geneeswijzen zien de linkernier namelijk als waternier, en de rechternier als vuurnier. De linkernier koelt ons lichaam dus bij warmte, aangenaam in de zomer! 

Alan Nash is shiatsutherapeut, hoofddocent en directeur van de Nederlandse School voor Klassieke Shiatsu.

www.shiatsudutch.com

HANDEN & VOETEN

De zomer staat symbool voor warmte, bloei en energie: de planten en bomen staan weer vol bladeren, dragen bloemen om ons in de herfst te verwennen met vruchten, vogels zingen van vroeg in de ochtend tot de late zwoele zomeravond. De oosterse geneeswijzen scharen de zomer onder het element vuur (zie voor meer informatie het artikel hiernaast).
De energiebanen van hart en dunne darm zijn in dit seizoen het meest actief. Stromen deze energiebanen goed door, dan voel je je zomers: je hebt energie, zin om samen met anderen dingen te ondernemen en kunt genieten van het licht en de warmte. Met yogaoefeningen uit de Do-in (een helende bewegingsvorm die onderdeel is van het gedachtegoed van de oosterse geneeswijzen) kun je je energie in elk jaargetijde, dus ook in de zomer, optimaliseren.

OEFENINGEN VOOR MEER ZOMERENERGIE

OPEN JE HART VOOR DE ZOMER

TEKST: LILIAN KLUIVERS, FOTO'S: MOKSHAGANDHI

RELAXTE BOVENRUG

Ga zitten met je benen gestrekt voor je. Buig nu je benen en zet je voetzolen tegen elkaar. Trek je voeten zo dicht mogelijk naar je toe. Leg eerst je rechterhand en vervolgens je linkerhand om je tenen. Buig ontspannen vanuit je heupen voorover. Ontspan je schouders, je schouderbladen en je armen. De zwaartekracht doet het werk. Deze oefening laat de energie van hart en dunne darm doorstromen.

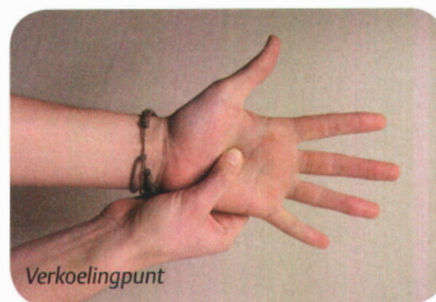
HANDEN HAKEN

Ga zitten op de grond in kleermakerszit met je rechterbeen boven. Vouw nu je rechterbeen nog verder over je linkerbeen, zodat je knieën boven elkaar komen te liggen. De wreven van je voeten liggen op de grond. Dit is een soort overdreven kleermakerszit. Als deze houding vervelend voelt voor je knieën, kun je je linkerbeen strekken.
Steek je rechterarm omhoog, buig de arm en zet je hand tussen je schouderbladen.
Breng dan je linkerhand achter je rug met een gebogen arm en probeer de vingers van je linker- en rechterhand in elkaar te haken. Lukt dit niet, hou dan een handdoek of sjaal tussen je handen vast. Na verloop van tijd kun je deze pakken met je handen dichter bij elkaar, of wordt dit hulpmiddel zelfs overbodig. In deze houding voel je de zijkanten van je bovenarmen open strekken, waar de meridianen van hart en dunne darm lopen. In je benen geef je een lichte stretch aan een vertakking van de dunnedarmmeridiaan. Ontspan na vijf tot tien rustige ademhalingen.


Handen haken

KALMTE EN VERKOELING

Maak een vuist van je rechterhand. Kijk waar het topje van je middelvinger op je handpalm terechtkomt. Deze plek is een drukpunt dat de energie van het hart kalmeert en verkoelt. (Is het niet heel toevallig dat we, als we overkoken van woede, onze handen vanzelf ballen tot vuisten? Hiermee behandelen we zonder het te weten een drukpunt dat ons tot rust brengt). Ontspan je rechterhand weer en geef lichte druk met de duim van je linkerhand op dit punt in het midden van de handpalm. Wissel na een minuut van kant, voer hetzelfde uit met je linkerhand. 


Verkoelingpunt

Lilian Kluivers is journalist en geeft Do-inlessen en workshops. Ze is leerling van Alan Nash.
www.liliankluivers.nl



ZEN DJ

Van dansvloer naar meditatiekussen: de happy hardcore discjockey Charly Lownoise vloog van hot naar her, trad overal op, tot hij opbrandde. Zo kwam hij op het pad van zen.

TEKST: JOOP HOEK, FOTOGRAFIE: DIEGO FRANSSENS

Dit is de kern: de wereldberoemde Haagse happy hardcore-dj Charly Lownoise werd na een *mental breakdown* zenleraar! 'Ja, dat klopt', zegt Charly Lownoise (artiestennaam voor Ramon Rollfs of Roelofs) in de zendo van Zen.nl Den Haag.
Met een dreun ging Charly Lownoise in 1997 onderuit in een Haagse discotheek. Een arts in het ziekenhuis constateerde dat hij was opgebrand. Op het hoogtepunt van zijn muzikale carrière trad hij samen met zijn muzikale gabber Mental Theo (Theo Nabuurs) zo'n 250 keer per jaar op in discotheken en podia tot ver in het buitenland. Ramon: 'Toen ik daar zo op de bühne lag dacht ik: eindelijk rust. Ik was opgelucht. De show stopte, ik was bij kennis en op dat moment was ik heel dicht bij mezelf. De paniek, het geluid om mij heen, alles klonk dichtbij, een ervaring die ik ook op mijn kussen kan hebben. Leeg en gelijk ook vol van mezelf. De dokter zei dat ik het rustiger aan moest doen, maar een week later stond ik al weer op het podium. Ik wilde mijn afspraken nakomen. Veel mensen waren van mij afhankelijk, dat woog zwaar. *The show must go on*, zei Theo. Het ging niet alleen om onze eigen boterham. Maar die ervaring op de bühne bleef toch sluimeren.'

Je bent nu zenleraar in opleiding; als je niet in elkaar was geklapt, was je dan ook het boeddhisme gaan beoefenen? 'Goeie vraag, maar ik heb geen glazen bol en ik zou echt niet weten hoe mijn leven dan gelopen was. Ik ben na het lezen van het boek *Zen en management* van Bernd Joschke en Peter Stemman terechtgekomen bij mijn Haagse zenleraar Raoul Destrée. Waarom lees ik zo'n boek en was dat voor mij de trigger om iets met de dharma te doen? Ik denk dat het appelleerde aan de diepere lagen in mijzelf. Verder spreekt de open houding in zen mij aan en die van Raoul is *down to earth*. Ik kan hier mezelf zijn.

Dat er iets moest gebeuren was wel duidelijk. Ik vloog van hot naar her, werkte altijd 's nachts, kwam bijna niet meer buiten, en de lucht in discotheken is ook niet bepaald gezond. Maar ik stond er niet bij stil dat het fout kon gaan. Ik beleefde mijn passie, mijn droom. Als kleine jongen van twaalf wist ik al dat ik dj wilde worden, iets met muziek wilde gaan doen. Ik werd zo jong als ik was getriggerd door het hypnotiserend effect van licht en donker en dansende mensen, met de dj als dirigent van het feest. Ik wilde een van die dirigenten zijn. Ik had mijn voorbeelden, pioniers als Ben Librand, Peter Slaghuis en Rutger Kroese, die niet alleen andermans muziek maar ook hun eigen muziek draaiden.
Dat gevoel en die inspiratie wilde ik graag overbrengen

'IK WERD ZO JONG ALS IK WAS GETRIGGERD DOOR HET HYPNOTISEREND EFFECT VAN LICHT EN DONKER EN DANSENDE MENSEN'

op anderen. Housemuziek raakte me. In die tijd had je twee stromingen: mellow house en hardcore, twee uitersten. Mellow house was een meer rustige stroming, met mooie rustgevende geluiden. Dat paste wel bij mij, ik was in die tijd erg introvert. Een denker en zoeker. In '92 leerde ik Theo kennen, een man van de babbels, een podiumbeest met lef, die het allemaal regelde. Ik dacht eerst: wat is dat voor een mafketel? Moet dat nou op die manier? Hij maakte het extraverte in mij wakker. Door onze samenwerking ontstond een nieuwe muzikale stroming, een tussenvorm, de happy hardcore. Stevig en snel, maar niet agressief. In vier jaar tijd hadden we

twaalf toptienhits. Ik vroeg me toen al af of het niet wat minder kon. Maar Theo zei dat we moesten scoren, de tijd was er rijp voor.'

Was je als kind muzikaal? 'Eigenlijk was ik als jongen niet erg bekwaam in het maken van muziek, maar ik had er wel gevoel voor. Mijn vader was drummer in de band *For Shame*, dus bezig zijn met muziek was bij ons thuis heel gewoon. Ik kreeg keyboardlessen en leerde akkoorden pakken en liedjes spelen die ik niet zo leuk vond. Mijn vader was een introverte man die zich moeilijk kon uiten, ook naar mijn moeder toe. Hun huwelijk heeft door de vele ruzies maar vier jaar geduurd, ze waren nog zo jong toen ze een gezin stichtten. Als mijn ouders een zentraining hadden gevolgd, had hun relatie waarschijnlijk meer kans van slagen gehad.'

Denk je dat zen daarop van invloed kan zijn? 'Ja, daar ben ik honderd procent van overtuigd. Door de lessen van Raoul, door coaching en door zelf op zoek te gaan en te leren, zit ik met een open 'mind' dieper in relaties.

'ALS KLEINE JONGEN VAN TWAALF WIST IK AL DAT IK DJ ZOU WORDEN'

Door zen heb ik de gave van geduld ontwikkeld bij het volgen van het achtvoudige pad. Vroeger zat ik nergens mee. Als ik met mijn vriendin een probleem had, vrat ik eigenlijk mijn emoties op. Ik creëerde een beeld van haar: zie je wel, ze is zo en zo. Soms kleur ik nog wel verhalen in, als er dingen in onze relatie gebeuren. Dan gaat mijn fantasie met me op de loop. Dan komt er jaloezie op, word ik boos, verdrietig, hebzuchtig. Maar door er over te mediteren, een heldere blik te ontwikkelen, benader ik meer de realiteit van dingen.'

Krijgt zo'n relatie dan niet iets kunstmatigs? Onderdruk je je emoties of verandert er wezenlijk iets? 'Mijn vriendin en ik ervaren beiden dat de relatie daardoor wezenlijk verandert, dieper wordt. Door een dieper contact met mezelf te hebben lukt dat ook met anderen. Maar ik geef toe, het is niet altijd vanzelfsprekend om energie in praten te steken. Het is makkelijker om te denken dat dingen wel vanzelf weer over zullen gaan om vervolgens lekker op de bank te blijven zitten. Door het beoefenen van zen loopt de emmer niet over. Dat geldt ook voor de relatie met cursisten en met vrienden. De housewereld waarin ik leefde was echt een machowereld. Daar werd nooit over gevoelens gesproken.'

Wat wil je eigenlijk aan je cursisten overbrengen? De leer of meer? 'Laat ik het zo zeggen, ik wil niet per se een leraar zijn, dat vind ik niet zo boeiend. Daarom heb ik het ook nooit over leerlingen, maar over cursisten. Ik draag de dharma over en voel me hierin ook meer een dirigent dan een leraar. Een dirigent van de stilte. Door de leer wordt het leven uiteindelijk vanzelf meer.'

Je komt uit een luidruchtige wereld en treedt als dj nog regelmatig op. Is zen stilte of bij wijze van spreken, soms ook luidruchtig door de emoties die vrijkomen? 'Zen is de wereld, het leven, het basale. In stilte op mijn kussen zitten is wel prachtig, maar is voor mij niet langer het doel. Ik wil ermee in de wereld mijn weg vinden, leven in aandacht, maar ook genieten. De Boeddha had daar geen problemen mee, zolang je maar niet aan geneugten hecht. Eén ding tegelijk doen, voor de volle honderd procent. Dat wil ik ook de cursisten meegeven.'

Het boeddhisme is een hype. Beschouwen beginnende beoefenaars het als een soort Haarlemmerolie, geschikt voor het wegwerken van allerlei kwaaltjes? 'Dat zou best kunnen. Van het boeddhisme wordt gezegd dat het je een gevoel van thuiskomen geeft. De bubbels; de onverwerkte ervaringen die we met ons meedragen, onze gekleurde blik op de wereld waardoor je pijn bij jezelf opwekt en bij anderen, daar werkt het boeddhisme louterend in. Maar de Boeddha heeft ook gezegd dat er altijd weer nieuwe zaken op ons pad komen. We zijn nooit klaar, dat is ook de kern van de oefening. Voor mij is het daarom het pad bewandelen en ondertussen alert blijven. En niet alles klakkeloos aannemen, ook al komt het van de Boeddha, of van Raoul of Nietzsche, het is belangrijk ook je eigen weg te blijven gaan en een helder bewustzijn te creëren door meditatie. Zen heeft ook mijn beleving van muziek beïnvloed, die nog steeds een belangrijke drijfveer in mijn leven is. Mijn zintuigen zijn versterkt, het is ruimer, weidser. Ik ben nu bezig met de productie van een album met rustige house- en loungemuziek. Dat doe ik ook voor mezelf, even uit mijn hokje komen en *out of the box* iets maken wat uit een ander bewustzijn komt.'

Ramons zenleraar, Raoul Destrée is ondertussen binnengekomen en schuift aan bij het gesprek.

Raoul: 'Onze cursisten hebben net zoveel problemen als jij en ik. Er is veel onrust, ze hebben een drukke baan, een gezin, veel prikkels via de media. Ze slapen slechter, kunnen zich niet goed concentreren. Er zijn er ook die redelijk lekker in hun vel zitten en graag willen weten wat zen en wat verlichting is. Ze beginnen te mediteren en worden bewuster van hun leven.'


Ramon en zijn leraar Raoul Destrée

Raoul Destrée is psycholoog en onderwijsdeskundige. In 1978 maakte hij aan de universiteit in Leiden voor het eerst kennis met zen. In binnen-en buitenland volgde hij bij boeddhistische scholen in verschillende tradities trainingen. Raoul richtte 20 jaar geleden in Den Haag Zentijd op, die sinds enkele jaren is aangesloten bij de organisatie Zen.nl. Hij begeleidt groepstrainingen voor particulieren en organisaties. Raoul is de leraar en coach van Ramon 'Charly Lownoise' Rollfs of Roelofs. Beiden geven ze les in de zendo aan de Oude Boomgaardstraat 17 in Den Haag. Ramon is de auteur van het in 2007 verschenen boek *Autobiografie van een dj*. Hij treedt nog regelmatig op als dj en is bezig met de productie van een nieuw album.

Bij de presentatie van de serie* Dharma rising *stelt de* Boeddhistische Omroep Stichting *dat het boeddhisme vaak beschouwd wordt als de snelst groeiende religie onder hoogopgeleide westerlingen. Is dat ook jullie ervaring? Ramon: 'Op onze cursus krijgen we wel mensen die via de vechtsport, waar ze met meditatie te maken krijgen, bij ons terechtkomen. Zen is erg basaal en boogschieten bijvoorbeeld is niet iets wat je zomaar doet, dat is aanpoten. Iedereen kan aan zen doen. Dat er zo weinig mensen uit, zeg maar, volkswijken bij ons terechtkomen, heeft misschien met het etiket te maken dat zen of boeddhisme zweverig is en niet voor stoere jongens.'

Raoul: 'Het boeddhisme heeft volgens mij geen elitair etiket. Toch krijgen we hier veel mensen uit de middenklasse, die op kantoor zitten en de behoefte hebben om te ontstressen. En ja, weinig cursisten komen uit de Schilderswijk. Maar dat gaat veranderen, want binnen de vakbond CNV is meditatie inmiddels in de arbeidsvoorwaarden opgenomen. Dus de blokkade die mensen van het boeddhisme weghoudt zal mettertijd verdwijnen, zeker weten!'

Hoe ervaren jullie de relatie tussen leraar en leerling? Is er een bepaalde mate van macht? Sommige boeddhistische leraren worden door hun leerlingen als een god vereerd. 'Raoul is voor mij een voorbeeld. Hij is een wijs man maar ook iemand die relativeert en het leven niet al te serieus neemt. Hij leeft ook naar wat hij uitdraagt. Macht is niet aan de orde, wel respect voor elkaar. Zelf wilde ik via mijn leraar en de overdracht van de dharma weer gelukkig worden, dichter bij mezelf komen. Vrij zijn van conditioneringen. Dat is voor mij geluk, leven vanuit je wezen, de kern. Sommige cursisten beschouwen mij als een muzikale beroemdheid en eentje vroeg laatst om een handtekening. Ik vind het fijn dat ik voor die mensen een klein vuurtorentje mag zijn. Als zenleraar wil ik doorgeven dat ik nu iets heb gevonden, dat niet nieuw is, maar wel regelmaat brengt in je leven. Iets dat goed voelt.'

Raoul: 'Wij staan in onze sangha een natuurlijk boeddhisme voor. We lopen niet in gewaden en hebben geen kale koppen. Ik geef les vanuit mijn psychologie-achtergrond en levenservaring. En Ramon geeft les vanuit zijn achtergrond. We zijn een sangha met aan de ene kant het kritische en aan de andere kant het intuïtieve denken. Er is geen hiërarchie, dat bevordert het kritisch denken. Het leraarschap vraagt om een uiterst zorgvuldige houding, verankerd in wijsheid en mededogen. Blinde adoratie kan leiden tot ongewenste praktijken. Daar zijn meerdere voorbeelden van. Recent is Dennis Genpo Merzel als roshi afgetreden wegens seksueel wangedrag. Het punt is natuurlijk dat als je zo'n symbolische functie hebt, het niet passend is om iets stiekem te doen (*Dennis Genpo Merzel bleek een aantal jaar een buitenechtelijke relatie te hebben, nvdr*). Stop dan als leraar. Ik hou niet van macht uitoefenen, mensen komen hier een cursus volgen. We helpen ze op weg met zen, begeleiden ze in de goede zin van het woord en werpen de cursisten ook terug op zichzelf. Ze zijn niet van ons afhankelijk. Er zijn er die ons macht toedichten, maar zodra we dat merken kappen we dat af. Mensen hebben meestal snel in de gaten of een leraar authentiek en integer is. Hij is wel een belangrijke constante factor, met name voor beginnende cursisten die nog zoekende zijn.'



Ramon, je sprak net over vanuit je kern leven. Maar het leven is niet altijd leuk, er zijn bijvoorbeeld mensen die in grote armoede leven… 'Ja: zonder samsara geen nirvana. Onze geest is een verzamelaar die alles probeert te begrijpen en te rationaliseren. Maar de lucht is blauw, de plant is groen, de vorm de vorm. Het is zoals het is. Ik realiseer me wel dat ik systemen niet kan veranderen en alleen maar een geschenk, het boeddhisme door kan geven. En ik geef aan goede doelen en ondersteun mensen en organisaties.'

Ik begrijp weinig van karma en wedergeboorte. Soms weet je niet of iets verkeerd is, omdat omstandigheden steeds veranderen. Ramon: 'Het zijn moeilijke onderwerpen. Wat je zegt, geeft of denkt, krijg je ook weer terug. Juist spreken is heel belangrijk, doe je dat niet dan worden er zo veel bubbels aangemaakt, die je je leven lang met je meedraagt. Zo is het ook met liegen, ga naar die leugen terug en los het op. In een groter geheel, waar kerncentrales in Japan defect raken, of die schietpartij in Alphen aan den Rijn, vind ik zaken niet goed te verklaren. Het lijden is een wezenlijk element van het mensdom. Wie kan er wat aan doen dat Japan met een flinke klap tien meter is opgeschoven. Je kunt de natuur toch niet straffen?'

Raoul: 'Wedergeboorte kan je zien vanuit het perspectief van herkansing. Opnieuw kunnen beginnen, elke dag weer. Dat geeft een prettig gevoel. En de karmagedachte sluit daarbij aan. Als die niet te loodzwaar wordt beleden, is dat een goed uitgangspunt. Maar als het zo zwaar wordt dat mensen geen stap meer durven te verzetten, bang om op een wormpje te trappen, is dat ook niet goed. Dan wordt het een belemmering om te leven en te ontdekken. Het achtvoudige pad helpt je bewuster te worden van waarmee je bezig bent, het komt steeds terug in je leven. Het geeft richting om lijden te voorkomen. En dat is het mooie van zen, wij kunnen willen verklaren wat we willen, maar ga maar op je kussen zitten en op een gegeven moment kan je een oude onverwerkte ervaring accepteren en verwerken. Ook relaties die in de natuur gewoon hun werk doen. Accepteren dat we de wereld niet in onze macht hebben, soms gewoon machteloos zijn.'

Moeten boeddhisten niet vaker van hun kussen komen en hulp bieden aan hen die dat nodig hebben? Er zijn mensen die de gelijkmoedigheid in het boeddhisme zien als het onttrekken aan je maatschappelijke verantwoordelijkheid, kijken maar niet kopen… Ramon: 'In bepaalde mate zou dat best wel mogen, als er denkbeelden of situaties zijn die verkeerd zijn, we hoeven niet over ons heen te laten lopen. De middenweg heeft ook zijn grenzen. Boeddha zag ook in dat hij in zijn ascese te ver ging, dat hij daardoor de pijp uit zou gaan, en stopte daarmee. In landen met een eeuwenoude boeddhistische traditie zie je hoe samenlevingen functioneren, mensen liefdevol met elkaar omgaan en voor elkaar zorgen.'

Raoul: 'De verandering van de wereld begint bij jezelf, voor een groot deel in je eigen geest. Waardoor je met dingen die op je pad komen zo goed mogelijk om kunt gaan. Je kan altijd wel meer doen dan je denkt, maar je moet ook niet meer willen doen dan je kan. Je kan natuurlijk het accent leggen op financiële armoede, maar rijke mensen lijden ook. En als je ziet hoe wij met dieren omgaan, die hebben het vaak nog slechter dan arme mensen. Er is weinig ideologie in onze maatschappij. Er is geen vertrouwen in de politiek, in banken… Maar wel een verzadiging van materiële zaken. Mensen hebben niet te eten, maar wel een kleurentelevisie. Armoe kan ook een prikkel zijn om te zoeken naar iets wat je wel gelukkig maakt. Voor een groot deel gaat dat onbewust, iedereen wil gelukkig zijn. En er zijn ook veel arme mensen die wel gelukkig zijn.'

Waarom maken we ons elke dag weer zo druk? (Ramon lacht) 'Het leven is een potje tobbedansen, een goede balans tussen werken, leven en leren. Wij beoefenen hier de Haagse zen, dat is zitten met het carillon op de achtergrond. Raoul en ik zijn twee gewone Haagse jongens. Wij zoeken niet naar iets groots buiten onszelf, alles zit al in ons.' 

__Joop Hoek__ is freelance journalist voor BoeddhaMagazine

www.zentijd.nl
www.charlylownoise.com. De officiële biografie van Charly Lownoise.
www.youtube.com, hier is het *NCRV*-programma *On Air* te vinden, waarin een boeiend tweegesprek tussen Ramon en Raoul.



HARMEN MAAS OVER DE SOETRA *NAN CHI RI*

NAN CHI RI
NA DA RI
TO MA NI
HAN DA RI
KU RAN ZI
A TO MO NI
SO WA KA

Welke soetra raakt je nu echt? Met ingang van dit nummer starten we een nieuwe reeks, waarin Miranda Koffijberg boeddhistische beoefenaars en leraren vraagt naar hun favoriete boeddhistische tekst: soetra's, koans, mantra's... Deze eerste aflevering: zenleraar Harmen Maas over de soetra *Nan chi ri*.

TEKST: MIRANDA KOFFIJBERG

TROOSTEND WIEGELIEDJE

In de klanken van soetra's en mantra's zit een grote concentratie van wijsheid. Door de klanken steeds te herhalen, dragen we die wijsheid vroeg of laat op onszelf over. Een van de eerste dingen die ik over het boeddhisme leerde, was dat als we een mantra een miljoen keer zingen, we verlicht raken. Wij dichten dit tegenwoordig toe aan onze spiegelneuronen. Door *learning by copying* nemen we dingen over.

De *Nan chi ri*-soetra volgt steeds op het zingen van de bekende *Kanzeon*-soetra. In de Kanzeon soetra roepen we *Kanzeon*, de oermoeder aan: help! Hoor mijn gejammer, red mij! (zie ook pagina 51) In veel tradities wordt deze soetra in een steeds hoger tempo gezongen, waardoor een kleine eenheids-ervaring kan ontstaan. Bij Zen.nl zingen we niet sneller, maar steeds luider. In zeven keer gaat het volume van normaal tot een echt uitschreeuwen. Dat schreeuwen geeft een heftige adrenalinestoot. Het is echt een hele kunst om die adrenaline goed te begeleiden, en na een korte stilte vervolgens de *Nan chi ri*-soetra op een rustige en lieflijke manier te zingen. Het contrast tussen de twee soetra's is heel groot.'

OVERSCHREEUWEN

'Ik deed bij het schreeuwen mijn best om nog eens boven iedereen uit te komen. Ook in de sesshin van begin dit jaar schreeuwde ik weer uit volle borst. Dat ontroerde me daar op de eerste dag al dat ik blijkbaar zo hard om mijn moeder riep. Het afgelopen jaar was ik bezig geweest met het thema Hulp vragen. Ik had in mijn leven nog niet goed genoeg begrepen dat ik om hulp kan vragen. Vooral niet om dat aan mijn moeder te vragen. Ik vroeg haar wel om praktische hulp zoals oppas voor de kinderen. Maar vragen om wat ik zelf van haar nodig heb? Ik wist niet eens hoe dat moest.

We hadden ook samen geen gemakkelijke start. Ik was min of meer een medisch experiment. Ze had vóór mij een kindje verloren, en de artsen vertelden haar dat ook ik maar veertig procent kans had om het met nieuwe technieken wél te gaan halen. Ik kwam flink te vroeg ter wereld en lag weken in de couveuse. Toen werd er nog niet gekangoeroed, zoals het nu gaat. Deze start heeft bij mij tot de nodige frustraties geleid, waar ik graag van af wilde. Het is de reden dat ik met zen ben begonnen, en het typeert denk ik waarom ik steeds zo fanatiek meedeed met de *Kanzeon*soetra. Ik was mezelf aan het overschreeuwen, omdat ik mezelf misschien lang heb onderschreeuwd tegen mijn eigen moeder.'

'HET CONTRAST TUSSEN DE KANZEON-SOETRA EN DE NAN *CHI* RI-SOETRA IS HEEL GROOT'

ANTWOORD

'Ik denk dat de behoefte om te schreeuwen bij veel mensen groot is. Het is de hunkering naar eenheid met de moeder of met onze verloren wederhelft. En als we als kind niet goed leren schreeuwen, blijven we ons verdere leven schreeuwen om aandacht. Door deze schreeuwwens in de ceremonie van de *Kanzeon*soetra te gieten, uiten we die behoefte in verbondenheid. Dan hoeven we ook niet langer anderen de mond te snoeren om zélf gehoord te worden.

SOETRA UIT EEN DROOM

Het verhaal gaat dat Boku Roshi, honderd jaar geleden de abt van het Japanse *Tenryuji*-klooster in de *Rinzai*-traditie, in een droom de *Nan chi ri*-soetra hoorde. Hij besloot die toe te voegen aan het ochtendritueel waarin de monniken eeuwenoude soetra's reciteren. *Nan chi ri* is dus een relatief jonge en ook een heel korte soetra. Wat haar vooral bijzonder maakt is dat de klanken, in afwijking van andere soetra's, geen letterlijke betekenis hebben.

Nan chi ri wordt alleen in het *Tenryuji*klooster gezongen. Rients Ritskes, oprichter van *Zen.nl*, die langere tijd in dit klooster verbleef, maakte het soetraatje ook vast onderdeel van de sesshins van *Zen.nl*. Toen hij het reciteren van *Nan chi ri* voorstelde aan zijn leraar Sokun Roshi, had die zo zijn twijfels: de soetra bestaat immers alleen uit klanken en betekent niks. Ritskes antwoordde dat voor westerlingen alle soetra's slechts klanken zijn; *Nan chi ri* werd in het programma van de sesshins opgenomen.



Kanzeon: een pentekening van Harmen Maas.

Harmen Maas (1970) is als leraar en coach verbonden aan *Zen.nl* in Nijmegen. Al op jonge leeftijd had hij het verlangen om monnik te worden in Tibet. Toen hij 22 jaar was, startte hij met mediteren bij Rients Ritkes in Utrecht en vertrok enkele jaren later naar het *Buttsuji*klooster in Mihara, vlak bij Hiroshima, voor een verblijf van een jaar. Terug in Nederland gaf hij les aan *Zen.nl*-groepen in Zeist en Houten. In 2007 verhuisde hij richting Nijmegen om mee vorm te geven aan *Zen.nl* Nijmegen. In dit centrum hangen op meerdere plekken 'zenvolle' tekeningen van zijn hand. Ook rond de *Nan chi ri*-soetra maakte hij een pentekening (*Links*). Harmen is getrouwd en heeft drie kinderen.

Het zingen van de *Nan chi ri*- na de *Kanzeon*soetra leek me tijdens de sesshin plotseling veel stiller, veel zachter dan tevoren. Ik besefte ineens wat deze schijnbaar betekenisloze klanken betekenden: ze zijn het antwoord van de oermoeder op onze schreeuw om hulp. Ze zijn het antwoord van de oermoeder in onszelf, in mij. Ik kan zélf antwoord geven op mijn vraag om hulp.
Dat inzicht raakte me diep. Ik voelde daarbij een zeer sterke verbondenheid met Boku, Sokun en Rients die deze kleine soetra doorgaven, en met iedereen die haar al gezongen had. Ik voelde me heel gezegend en misschien ook trots, al is dat dan weer niet zo zen misschien, dat ik het kwartje dat zij vóór mij hadden opgeworpen, als het ware mocht inkoppen. Zoals je na een lange tijd een cryptogram weet op te lossen, of plotseling een gedicht begrijpt, zoals het bedoeld is. *Nan chi ri* als troostend wiegeliedje, zoals een deelnemer aan de sesshin het verwoordde.'

EENHEIDSERVARING

'Het was een bijzondere eenheidservaring. Ik denk dat we in het boeddhisme allemaal die ervaring najagen dat alles en iedereen één is. Vaak komen we niet verder dan een grotere versie van hoe we ons soms één voelen als we in de natuur zijn of muziek luisteren. Dat gebeurt nog ín onszelf, het is nog steeds een straal die niet groter is dan het ik. Eigenlijk toont het ons hoe afgestompt we zijn geraakt van onze waarneming. We nemen een bloem in de regel niet echt waar, en als we dat wel doen ervaren we het al als eenheid. En dat is ook heel goed; ik zie hoe veel mensen stoeien alleen al om zich één met zichzelf te voelen, laat staan dat ze die eenheidservaring hebben met een grotere gemeenschap, met voorouders, met spirituele leiders. Hoe moeilijk vinden we het niet om één te zijn met onze ouders? Dat is een *hell of a job* waar maar weinig mensen aan het eind van hun leven uit zijn gekomen.

ONTSPANNEN

Sinds deze sesshin ben ik op veel fronten rustiger geworden. Ik heb niet meer de neiging om me te overschreeuwen. In alles wat ik zeg voel ik meer rust en dat werkt, ook in de lessen die ik geef. Niet eerder zat ik er zo ontspannen bij voor volle groepen en hebben we al zo veel gelachen met elkaar. Ik vind het ook makkelijker om de dingen die ik spannend vind, toch te vragen of te zeggen. En ik besef goed dat ik mezelf kan voeden en kan troosten. Dat is misschien wel de bedoeling van ons oefenen: beseffen dat we wederzijds afhankelijk zijn van anderen én tegelijkertijd ook onszelf kunnen inspireren.'

***Miranda Koffijberg** is freelance medewerkster van BoeddhaMagazine.*


www.zen.nl



FOTO: VORMBREKER

DE GEEST 

Zoals een aap, monniken, die zich in de wildernis, in het bos voortbeweegt, een tak grijpt, die loslaat en weer een andere grijpt, net zo ontstaat wat 'geest' wordt genoemd of 'denken' of 'bewustzijn' dag en nacht als het ene en houdt op als iets anders.

de Boeddha, Samyutta-Nikaya deel 2, soetra 95 (p. 136)

gedachte

‘BEN IK NU BEWUST?’

open

is

EN NEGEN ANDERE VRAGEN

***Het mysterie van het bewustzijn*, van Susan Blackmore**

wie

ik

ben

ontwaken

nu

Wat gebeurt er als een bewustzijnswetenschapper zich toelegt op zenmeditatie? Psychologe Susan Blackmore gebruikte tien 'zenvragen', koan-achtige raadsels, om zich te verdiepen in wat bewustzijn is. Zoals: 'Ben je nu hier? Hoe ontstaat een gedachte? Wie stelt de vraag?' En: 'Ben ik nu bewust?' *BoeddhaMagazine* tilt een tipje van de sluier op met een belangrijk stuk uit *Het mysterie van het bewustzijn*.

Ben ik nu bewust?
Natuurlijk ben ik dat. Ja, ik ben nu bewust.
Maar er gebeurde iets vreemds. Toen ik me dit afvroeg, was het alsof ik pas op dat moment bewust werd. Was ik dat daarvoor dan niet? Het was alsof ik wakker werd – alsof ik pas bewust werd toen ik die vraag stelde, door die vraag te stellen.
Wat is hier aan de hand? (Kalm blijven. Rustig aan.)
Ben ik nu bewust?
Ik herinner me nog wat er gebeurde vlak voordat ik me dit afvroeg, dus het lijkt erop dat iemand zich toen bewust was. Was het iemand anders die een moment geleden bewust was, alsof er bij het ontwaken een ander bewust wordt? Ík kon het naar mijn gevoel niet zijn geweest, want ik werd net wakker, maar het kon ook niet iemand anders zijn geweest, want wie zou hier verder nog kunnen zijn?
Een andere mogelijkheid is dat ik niet werkelijk bewust was voordat ik de vraag stelde. Dat is uitermate verontrustend. Want ik heb me dit nooit eerder afgevraagd. Ik kan toch niet mijn leven lang bewusteloos of halfbewust zijn geweest? Misschien zijn er nog veel meer dingen die mij bewust maken, niet alleen maar deze ene vraag. Dan nóg is het tamelijk beangstigend. Het lijkt er werkelijk op dat ik een groot deel van mijn tijd niet bewust ben, anders had ik niet zo duidelijk het gevoel gehad dat ik wakker werd toen ik vroeg: 'Ben ik nu bewust?'
Laat me de vraag nog eens stellen. Kan ik dat gevoel van ontwaken opnieuw opwekken om het te bestuderen zodat ik kan nagaan wat het echt is?

Ben ik nu bewust?
Ik oefen veel, weken- en maandenlang. Ik blijf het doen. Ik blijf me afvragen: 'Ben ik nu bewust?' Het moeilijkste is vooral mezelf aan deze vraag te herinneren. Maar ik wil het weten. Ik wil begrijpen wat het is om bewust te zijn. Dus zet ik door. Kleine dingen herinneren me aan de vraag – een blik, een geluid, een plotselinge emotie, alles kan me ertoe aanzetten de vraag te stellen. En dan gebeurt het telkens weer: het is alsof ik ontwaak. Ja, natuurlijk ben ik nu bewust. Ja, natuurlijk ben ik dat, maar een moment geleden was ik het niet.
Ik weet nu van de vele studenten die met mij dit pad hebben afgelegd dat het moeilijkste gedeelte is jezelf eraan te herinneren de vraag te stellen. Hoe gemotiveerd ik ook ben om het me te blijven afvragen, er zijn lange perioden waarin ik de vraag niet stel. Voor dit probleem heb ik verschillende oplossingen bedacht, net als mijn studenten.

hoe

opwekken

Susan Blackmore (1951) is psycholoog en schrijver. Ze bestudeerde twintig jaar lang paranormale fenomenen en haalde haar doctoraat in de parapsychologie. Later ontwikkelde ze een skeptische houding. Ze onderzoekt nu bewustzijn en ongewone ervaringen. Ze schreef *The meme machine* en *Conversations on consciousness*. Haar boek en *Ten zen questions*, is in het Nederlands vertaald als *Het mysterie van het bewustzijn. Consciousness, an introduction*, is haar nieuwste boek.

Sommigen vertellen me dat ze overal in huis stickers hebben geplakt. Op de voordeur: 'Ben je nu bewust?' Op de broodrooster: 'Ben ik nu bewust?' Op de ketel: 'Bewust?' Op het hoofdkussen: 'Weet je zeker dat je nu bewust bent?' Anderen werken in duo's en herinneren elkaar eraan: 'Ben je nu bewust?' Sommigen doen het op vaste tijden of plekken. Ze stellen de vraag wanneer ze naar de wc of naar bed gaan, of wanneer ze iets drinken of eten. Soms werkt dit soort trucs; soms niet.

Ik vraag me af waarom het zo moeilijk is. Het lijkt bijna alsof iets samenzweert om te voorkomen dat wij de vraag stellen; een soort stroperigheid onderweg, een afschuwelijke lethargie die het je heel moeilijk maakt je open te stellen voor... ja, voor wat eigenlijk? Voor een volledig bewustzijn, denk ik. De vraag maakt je bewust van en ontvankelijk voor alles om je heen. Hoewel het onmogelijk lijkt er naar eer en geweten 'nee' op te antwoorden, kost het me veel moeite om 'ja' te antwoorden – 'Ja, ik ben nu bewust' – misschien omdat het me eraan herinnert dat ik daarvoor blijkbaar meestal niet bewust was geweest. Maar het is de moeite de waard. Ik houd vol.

Ben ik nu bewust? Ja.

Aha, en dan nu een andere vraag: kan ik dat blijven? Telkens weer gebeurt er dan iets grappigs. Ik stel de vraag. Ik antwoord ja. Ik ben nu volledig bewust, ik ben wakker geworden in dit huidige moment. Goed. Dat is gemakkelijk. Hier ben ik. Maar voor ik het besef, ben ik volledig afgeleid, denk ik aan iets anders, ben ik boos op iemand, zit ik diep in het verleden of ver in de toekomst, of in een of ander verzinsel en maak ik me zorgen of erger ik me. De vraag duikt weer op (vanwaar?). Ik slaak een zucht. Opnieuw ontglipt. Ja, ik ben nu bewust, maar waar was ik? Laat dat nu maar even zitten. Ga door. Stel de vraag.

Ben ik nu bewust? Ja.

Ik vind het verontrustend dat ik zo vaak niet bewust lijk. Ik vraag me af wat dit niet-bewust zijn is. Ik wil niet geloven dat ik het grootste deel van mijn leven in een soort duister leef. Dat kan toch niet? Maar telkens als ik me deze vraag stel, voelt het alsof ik wakker word, alsof er een lamp wordt aangestoken. Al net zo verontrustend is dat dit licht zo zeldzaam is. Door de vraag te stellen en het aan te doen, lijk ik te zijn gestuit op het feit dat mijn normale toestand in het leven een akelig soort duisternis is. Was ik daardoor zo vaak zo bezorgd, voelde ik me daardoor zo opgelaten? Was dat de reden waarom ik zo vaak het gevoel had dat niets echt was, niets helder, alsof

bewust

zijn

natuurlijk

is

gedachte

iets wat ik niet begreep mij het zicht belemmerde en me deed duizelen?
Ik wil deze duisternis nader onderzoeken; deze normale toestand, als die tenminste normaal is. Maar dat kan toch niet? Hoe kan ik de duisternis bestuderen als die door aandacht wordt verlicht?
De psycholoog William James probeerde iets vergelijkbaars in de jaren tachtig van de negentiende eeuw. Hij vergeleek de stroom van het bewustzijn met het leven van een vogel, die afwisselend vliegt of op een tak zit. James probeerde het vliegen te analyseren en te bestuderen, maar ontdekte dat hij daarmee de beweging tenietdeed, zoals een sneeuwvlokkristal verdwijnt in de palm van een warme hand. 'De poging tot introspectieve analyse in deze gevallen is eigenlijk als het stilzetten van een ronddraaiende tol om die beweging te vangen, of als het snel even hoger zetten van de gaslamp om te zien hoe het donker eruitziet.'
'Om te zien hoe het donker eruitziet.'
Dit wordt te moeilijk. Dit moet ik voor een andere keer bewaren. Voorlopig, tenminste, heb ik een manier gevonden om het licht aan te doen. Door een eenvoudige vraag te stellen. 'Ben ik nu bewust?'
Hoe kan een vraag zo veel magie oproepen? Ik vraag me af wat het betekent om een vraag te stellen. Als de vraag honderden keren per dag uit een bandrecorder zou schallen, zou ik dan ook het gevoel krijgen dat ik telkens wakker werd? Of niet? Of een deel van de hersens? Ik neem aan dat er meer achter zit dan alleen maar het herhalen van die woorden. Soms herhaal ik ze zelfs zo vaak dat ze hun betekenis verliezen. Dan vormen ze een melodie, een mantra, een betekenisloze opeenvolging van geluiden. Dat is geen vraag stellen. Maar wat dan wel? Wat betekent het om een vraag te stellen? Zit er magie in het onderzoekende brein? Het beste wat ik kan bedenken is deze vraag te zien als een gebaar – een groots gebaar naar de wereld. Het is een soort openheid. Een vraag stellen betekent dat je openstaat voor een antwoord. Vragen betekent afwachten en zien. Vragen betekent er zijn voor alles wat ik niet ben. Ik stel een vraag. Ben ik nu bewust?

Naarmate de jaren verstrijken en ik de vraag blijf stellen, verandert er iets. In het begin gaat het nog heel krampachtig. Iets herinnert me eraan de vraag te stellen, en dan stel ik de vraag. Plotseling ben ik wakker. Daar gaan we weer. Hier ben ik, wakker in dit moment. Waar was ik daarvoor? Sluimerde ik ergens in het donker? Ik erger me aan mezelf. Hoe kon ik zo afgestompt zijn, zo diep in slaap. Word wakker! Maar ik ben al wakker. Ik stel mezelf de vraag. Dit is heel onaangenaam.
Geleidelijk treedt er verandering op. Het ontwaken verloopt wat vloeiender. Inderdaad, elk ontwaken doet denken aan de vorige keer. Het is bijna alsof het wakker zijn altijd hetzelfde is, het heeft tenminste meer gemeen met andere momenten van wakker zijn dan de gebruikelijke,

samen

helder

vage, moeilijk te ontwaren duisternis. Ik blijf de vraag stellen. 'Ben ik nu bewust?' Er gebeurt iets vreemds. Er begint een continuïteit te ontstaan. Eerst stond de vraag altijd op zichzelf en was het schokkend om hem te beantwoorden, maar nu komt hij gemakkelijk naar boven drijven en probeer ik hem open te houden nadat ik hem gesteld en beantwoord heb.
Ik vraag me af of het mogelijk is gedurende een lange periode dezelfde vraag te stellen. De logica is eenvoudig. De vraag krijgt telkens hetzelfde antwoord, 'ja'. Dus als ik hem blijf stellen, blijf ik bewust zolang de vraag nog leeft, of niet? Ik probeer het, en in de loop der jaren wordt het gemakkelijker de vraag open te houden. Er valt niet meer stilletjes een deur dicht die weer met veel ergernis moet worden opengerukt omdat je hem alweer onopgemerkt had laten dichtgaan. Langzaam, stapje voor stapje, wordt het mogelijk de vraag te blijven stellen. De woorden zijn niet echt meer nodig. Wat overblijft, is een vragende houding, een openheid van geest. Ben ik nu bewust? Ja, dat ben ik. Blijf op dat pad nu, en nu en zachtjes nu.



www.susanblackmore.co.uk
www.ted.com/speakers/susan_blackmore.html, Blackmore's TED Talk
Een niet-ondertitelde bijdrage over bewustzijn http://youtu.be/3PxdıF5AASo

nu

LEZERSGESCHENK



Susan Blackmore
Het mysterie van het bewustzijn. Inzicht in het brein door meditatie en mindfulness

Psychologe Susan Blackmore combineert de nieuwste wetenschappelijke theorieën over de werking van het bewustzijn met persoonlijk onderzoek. Ze maakt daarvoor gebruik van zenmeditatie, een techniek die ze al heel lang beoefent, niet als boeddhist, maar als wetenschapper. Om inzicht te krijgen in hoe haar geest werkt, stelt ze zichzelf tien 'zenvragen'. Dit boek bevat zowel een gedetailleerd en persoonlijk verslag van het stellen van deze vragen, als een intrigerende zoektocht naar wat bewustzijn eigenlijk is.

BOEDDHAMAGAZINE MAG 3 BOEKEN VERLOTEN!

Stuur een e-mail naar redactie@boeddhamagazine.nl, met vermelding van 'Blackmore', je naam en je volledige adres. Met dank aan uitgeverij de Arbeiderspers.
www.arbeiderspers.nl

ZOEKTOCHT NAAR DE ZIN VAN DE DOOD

TEKST: MICHEL DIJKSTRA, FOTOGRAFIE: VORMBREKER

Hoe ga je om met de dood van een dierbare? Kunnen spirituele en religieuze stromingen zoals het boeddhisme ons helpen om onze geest na zo'n schokkende gebeurtenis weer in balans te krijgen? Deze vragen stelt filosofe Christa Anbeek aan de orde in haar nieuwste boek *Overlevingskunst*.

'Er is geen antwoord op de dood. Je kunt alleen leven. Met filosofie en spiritualiteit proberen we soms wanhopig om het levenseinde een betekenis te geven, maar het blijven noodoplossingen.' Filosofe Christa Anbeek formuleert haar visie op een van de grootste kwesties uit het leven van de mens zonder veel omhaal van woorden. Hoewel deze boodschap berustend klinkt, verraadt haar toon een diepgaande betrokkenheid.
De problematiek van de dood staat centraal in Anbeeks onlangs verschenen essay *Overlevingskunst*. Eerder schreef zij al over dit onderwerp in haar proefschrift *Denken over de dood*, een vergelijking tussen de Japanse, door het zenboeddhisme beïnvloede filosoof Nishitani (1900-1990) en de Duitse theoloog Pannenberg (1928). Anbeeks interesse in het levenseinde is in de eerste plaats echter niet wijsgerig, maar existentieel gemotiveerd. In dat opzicht herkent zij zich in Nishitani, die eveneens via een persoonlijke crisis de filosofie ontdekte. Anbeek verloor op jonge leeftijd haar vader, moeder en broer. Veel later stierf haar vriend Paul plotseling door een hartstilstand tijdens een bergwandeling in Spanje. Zo staat haar leven voor een belangrijk deel in het teken van de dood: 'De vraag: wel of niet doorgaan met leven heeft mij vanaf de dag dat mijn vader, moeder en broer in één graf lagen beziggehouden.'

BRIEF AAN MIJN DOCHTER

In *Overlevingskunst* schrijft Anbeek openhartig over de draaikolk van emoties waarin zij na het overlijden van haar vriend terechtkwam. De vertrouwelijke sfeer van het boek wordt versterkt door de compositie. Anbeek schreef haar essay in de vorm van een brief aan haar dochter: 'Eerst was ik van plan om het boek als een soort ontdekkingsreis op te zetten met meerdere personages die op elkaar reageerden, maar dat werd te ingewikkeld.' Ondanks de intieme toon is Anbeeks essay uitdrukkelijk geen egodocument. De filosofe legt uit dat het haar om een bepaalde denkwijze gaat: 'Ik vind het niet belangrijk dat de lezer mijn persoon leert kennen, maar mijn manier van filosoferen proeft. Ik wil de theorie vertalen in concrete ervaringen.' Anbeeks streven werd gemotiveerd door haar vroegere werk als geestelijk verzorger bij de GGZ. Hier kwam zij met mensen in aanraking die verschrikkelijke dingen meemaakten en een schreeuwende behoefte aan antwoorden op levensvragen hadden: 'Op zo'n moment zijn filosofische verhandelingen veel te abstract. In mijn boek heb ik dan ook filosofische theorieën rondom de dood naast de rauwe ervaring gelegd en gekeken wat er van de wijsbegeerte overblijft.'

ALTIJD BLIJVEN ZOEKEN

Overlevingskunst vormt de neerslag van Anbeeks zoektocht naar de zin van de dood. In ieder hoofdstuk bespreekt zij een filosofische theorie en kijkt of deze haar helpt om met het wegvallen van haar vriend om te gaan. Anbeek: 'Ik hoop dat mensen zich aan mijn verhaal kunnen spiegelen en er iets van zichzelf in herkennen. Uit de reacties merk ik dat het inderdaad zo werkt.

'IK HEB GEEN PASKLARE ANTWOORDEN VOOR HOE JE MET DE DOOD OM MOET GAAN'

Anderen kunnen iets hebben aan mijn pad.' Overigens ziet Anbeek haar zoektocht niet alleen als een filosofische exercitie, maar ook als een spirituele reis: 'De hindoeïstische meesters noemden hun leer de *sanatana dharma* of eeuwige weg. Dat vind ik een mooie omschrijving van spiritualiteit. Je blijft altijd zoeken. Ik heb dan ook niet de pretentie om pasklare antwoorden aan te leveren over hoe je met de dood om moet gaan.'
Anbeek houdt de vraag naar de zin van de dood open, maar geeft wel duidelijk haar mening over de waarde van de door haar besproken theorieën. Een daarvan is de visie van de beroemde cardioloog Pim van Lommel, wiens boek *Eindeloos bewustzijn* een bestseller is geworden. Anbeek: 'Wat ik goed vind aan Van Lommel is dat hij de bijna-doodervaring serieus neemt. In de medische wereld wordt deze ervaring doorgaans genegeerd of wordt er weinig serieuze aandacht aan geschonken, terwijl het een enorme impact op mensen kan hebben. Ze kunnen er troost of inspiratie uit putten.'

ZORGEN OVER GENE ZIJDE

Op het door Van Lommel ontwikkelde filosofische model heeft Anbeek echter felle kritiek: 'Van Lommel stelt dat we allemaal deel uitmaken van een instantie die hij 'ein-

deloos bewustzijn' noemt. Dit superbewustzijn is onvernietigbaar en iedereen die overlijdt wordt hierin opgenomen. Via dromen en andere bijzondere ervaringen kan er vanuit dit bewustzijn met ons worden gecommuniceerd. Ik vind dit systeem nogal ondoordacht en simpel. Van Lommel neemt namelijk zomaar aan dat er een verband tussen onze ervaringen en een echt bestaande werkelijkheid is. Hij noemt ook alleen positieve voorbeelden – je droomt dan dat je overleden geliefde gelukkig is en het nu goed heeft. Maar stel dat je een kind verloren hebt en droomt dat het huilt. Volgens Van Lommel vormt deze droom een bericht van het eindeloze bewustzijn. Jouw kind zou zich in zijn leven aan gene zijde ongelukkig voelen en je mag je hier behoorlijk zorgen over maken. Ik denk echter dat zo'n droom primair iets over de dromer zegt. Zo droom ik regelmatig dat ik op zoek ben naar mijn moeder, maar haar steeds niet kan vinden. Dat betekent volgens mij dat ik nog steeds naar haar verlang of iets met haar heb uit te vechten.'

'JE KUNT EEN OVERLEDENE PAS LOSLATEN ALS JE DOOR DE ZEE VAN JE EMOTIES BENT GEGAAN'

In de omgang met de dood is het volgens Anbeek belangrijk dat je je niet verliest in systemen à la Van Lommel waarin simpelweg wordt gesteld dat je dierbaren in een andere wereld voortleven. We kunnen hier immers nooit zekerheid over verwerven. Ook het verabsoluteren van je eigen emoties is niet constructief. Hoewel Anbeek soms ambivalent tegenover het boeddhisme staat, ziet zij het als een goede methode om los te komen van de neiging om jezelf centraal te stellen. Boeddha stelde al dat de mens lijdt omdat hij in de greep is van zijn egoïstische begeerten. Het niet onder ogen willen zien van de dood of het je overgeven aan onsterfelijkheidsfantasieën is ook zo'n begeerte, die het zicht op de realiteit vertroebelt. Zenmeesters, zoals de achttiende-eeuwse Japanner Hakuin, raden dan ook aan om alle illusies en gehechtheden los te laten. Zij noemen dit 'het sterven van de grote dood' en omschrijven het als een uitermate pijnlijk en angstig proces, dat erger is dan de 'gewone' dood. De beloning is echter groot: wie zijn ego laat sterven, krijgt er een volledig ontvankelijke houding ten opzichte van de realiteit voor terug.

LOSLATEN ALS WOORDSPELLETJE

Anbeek, die al vele jaren zen beoefent en een leerlinge van de bekende meesteres Mimi Maréchal (1938-1995) was, koestert veel sympathie voor de boeddhistische omgang met de dood. Toch heeft zij ook haar bedenkingen: 'Het loslaten kan soms verworden tot een leeg, retorisch woordspelletje. In het werk van de beroemde Vietnamese zenmeester Thich Nhat Hanh vind je daar voorbeelden van. Hij vertelt bijvoorbeeld dat er een man, wiens zoon onlangs is overleden, meedoet met een van zijn retraites. Als Thich Nhat Hanh erachter komt dat hij met het verlies worstelt, neemt hij de man mee naar buiten waar enkele prachtige bloesembomen bloeien. Het jongetje heeft het jaar daarvoor geholpen met het planten van de bomen. De meester vertelt zijn leerling dat de overleden zoon nu in deze prachtige bloesem aanwezig is. De man begrijpt dit en voelt zich getroost.'

Ook in het taoïsme, de Chinese filosofie die het zenboeddhisme diepgaand heeft beïnvloed, zijn zulke verhalen als die van Thich Nhat Hanh te vinden. In de *Zhuangzi*, een van de taoïstische hoofdwerken, staat een anekdote over de gelijknamige filosoof, wiens vrouw is overleden: 'Zhuang Zi's vrouw was gestorven. Hui Zi kwam condoleren. Zhuang Zi zat op de grond met gespreide benen op een vat te trommelen en te zingen. Hui Zi zei: 'Zij heeft met je geleefd, je kinderen grootgebracht en is oud geworden. Nu haar lichaam gestorven is en je niet huilt, dat is tot daaraan toe. Maar op een vat zitten trommelen en te zingen, is dat niet een beetje te veel?' 'Zo is het niet', zei Zhuang Zi. 'Toen zij stierf was ik natuurlijk diepbedroefd, net als ieder ander. Maar toen dacht ik aan de tijd voor ze een leven had, en niet alleen daaraan, maar ook aan de tijd voor ze een vorm had, en zelfs nog verder terug, aan de tijd voor de energieën die haar zouden vormen bestonden. Ergens temidden van het onvatbare vormeloze veranderde er iets en kwamen de energieën tot stand; nog een verandering en de energieën werden vorm, nog een verandering en de vorm kreeg leven. Nu is er opnieuw iets veranderd en is ze gestorven. Dat is net zoals de vier seizoenen die elkaar steeds afwisselen. Ze gaat nu rustig liggen in een reusachtige kamer. Mocht ik huilend achter haar aan hollen, dan zou ik toch enkel duidelijk maken dat ik niets begrepen heb van het levenslot?'

VROUWELIJKE LEVENSKUNST

Anbeek denkt dat de stoïcijns aandoende verhalen van Thich Nhat Hanh en de *Zhuangzi* op zich weinig troost

bieden: 'Het is een illusie om te denken dat je met het verlies van een dierbare verzoend bent als je inziet dat hij of zij vanuit zenboeddhistisch perspectief overal aanwezig is. Of dat hij teruggekeerd is naar een onvatbare stroom van energie.' Volgens Anbeek kun je een overleden dierbare pas echt loslaten als je helemaal door de zee van je emoties bent gegaan. Deze geesteshouding herkent zij bij een aantal vrouwelijke auteurs, die zij in een apart hoofdstuk in *Overlevingskunst* behandelt: Anna Enquist, Kristien Hemmerechts en de onlangs overleden filosofe Patricia de Martelaere.

Deze drie auteurs zijn in Anbeeks ogen representanten van vrouwelijke levenskunst. Ze richten zich volgens haar meer op hun emoties dan hun mannelijke collega's, waaronder de levenskunstfilosoof Joep Dohmen. 'Met name in het werk van Enquist en Hemmerechts tref je veel pijn, woede en gevoelens van opstandigheid aan. Ze zitten dicht op de huid van de rauwe ervaring.' Anbeek stelt dat het doorleven van emoties van cruciaal belang is voor het rouwproces: 'Het gaat erom dat je alles wat er zich in je geest afspeelt met je hele hart accepteert. Alleen dan ben je uiteindelijk in staat om te kunnen loslaten. Ik ben ervan overtuigd dat de lichamelijke en emotionele aspecten belangrijk zijn in de omgang met de dood. Op je zenkussen gaan zitten en uit alle macht proberen om rustig te worden, is volgens mij een onjuiste methode. Je gaat dan juist je emoties ontkennen, zodat je ze ook niet kunt verwerken. Veel meer helpt het om "mee te buigen met de stroom", onder ogen te zien wat er is. Soms woede, soms verdriet, soms stilte. Daar kan meditatie een goed hulpmiddel bij zijn.'

Een ander element dat haar aanspreekt in het werk van de vrouwelijke auteurs, is hun omgang met de taal. Anbeek: 'Schrijven is voor mij een manier om in het leven te staan.' Als je over belangrijke ervaringen zoals het verliezen van een geliefde schrijft, kom je echter in een merkwaardige paradox terecht. Schrijven kan je emoties verhelderen, maar de oorspronkelijke ervaring ook versluieren of zelfs kapotmaken. Anbeek: 'Een fraai voorbeeld van dit proces is de roman *Contrapunt* van Anna Enquist. Het boek vormt een monument voor haar door een verkeersongeluk om het leven gekomen dochter. Helaas geeft dit boek haar juist het gevoel dat ze zich van de overledene verwijdert. Het monument staat tussen moeder en dochter in.' Anbeek herkent de problematische kant van schrijven. Aan het begin van *Overlevingskunst* stelt zij dat ze op zoek is naar helderheid, terwijl ze aan het eind opmerkt dat dit doel juist achter de brij van de vele woorden dreigt te verdwijnen: 'Af en toe werd ik erg ongelukkig van het schrijven.'



Christa Anbeek: 'Ik leg filosofische theorieën naast de rauwe ervaring, om te kijken wat er van de wijsbegeerte overblijft.'

LEVEN ALS ANTWOORD

De conclusie van Anbeeks zoektocht luidt dan ook dat je met filosofie geen antwoord op de dood kunt vinden. Het blijft een onvatbaar mysterie. Je kunt hoogstens doorgaan met leven of, zoals ze het graag formuleert: je leven tegenover de dood plaatsen als een antwoord. Deze uitspraak klinkt abstract, maar is voor Anbeek een levende realiteit. Haar drang om iets neer te zetten tegenover de dood van haar familieleden leidde namelijk tot de geboorte van haar dochter. In het afsluitende hoofdstuk van *Overlevingskunst* schrijft zij: 'Het eerste jaar na hun dood liep ik stage in de Bijlmer en ik stond daardoor regelmatig op tochtige metrostations te wachten. Naast de metro liep de spoorlijn waar om de paar minuten intercity's voorbij denderden. "Geef me één reden om hier te blijven staan" was de mantra die zich in mijn hoofd herhaalde en die paste bij het zieke gevoel in mijn lijf. Toen ik in verwachting was van jou leek mijn keuze duidelijk: leven.'

Reflectie op de dood schiet per definitie tekort, maar dit betekent niet dat Anbeek het filosoferen opgeeft. 'Al het denken over de dood heeft er juist toe geleid dat ik me nu met een nieuwe vraag bezighoudt: "Hoe kunnen we uitdrukking geven aan de kostbaarheid van het leven?" In mijn volgende boek probeer ik hier antwoorden op te vinden vanuit een ethiek van de kwetsbaarheid, de wederzijdse zorg en aandacht voor elkaar.'

CHRISTA ANBEEK

- ***Overlevingskunst***. *Leven met de dood van een dierbare*, Ten Have, 2010
- ***Mimi en Akiko***, Asoka, 2005
- ***Zin in zen***. *De aantrekkingskracht van het zenboeddhisme in Nederland en België*, Asoka, 2004
- ***Denken over de dood***. *De boeddhist Nishitani en de christen W. Pannenberg met elkaar vergeleken*, Kok, 1994


FOTO: VORMBREKER

DENKEN OVER BEWUSTZIJN



TEKST: ROBERT KEURNTJES

Denken kan je uit het hier en nu halen, of het kan een instrument zijn om het bewustzijn beter te begrijpen. Niet alleen mediteren, ook nadenken kan volgens de Boeddha leiden tot juist inzicht. Filosoof Robert Keurntjes denkt deze keer over bewustzijn.

Zoals wijzen goud onderzoeken door het te verhitten, door het te snijden en door het te wrijven, monniken zo moet mijn woord pas aangenomen worden na het onderzocht te hebben, maar niet uit respect. – de Boeddha

Juist inzicht is volgens de Boeddha het belangrijkste aspect van het spirituele pad. Het gaat over hoe je de wereld begrijpt en daardoor ook over het gebruik van je intellect. Het belang dat de Boeddha gaf aan het denken en het systematisch onderzoeken van de eigen geest, was en is nog steeds revolutionair binnen de wereld van spiritualiteit en religie. Reden waarom werkelijk iedere boeddhistische school zo veel nadruk op het denken, gezond verstand en het onderzoeken van de geest legt. De ver-

schillende scholen en tradities kunnen daarin wel een zeer eigen weg volgen. Binnen sommige monastieke theravadascholen leert men een samenvatting van de *Abhidhamma* uit het hoofd, zen heeft haar koans die tot inzicht leiden door het rationele denken juist los te laten, en Tibet nam de oude academische traditie van India over. In India kende men tot het einde van de 11e eeuw studiecentra die vergelijkbaar waren met onze universiteiten. De grootste en bekendste boeddhistische universiteit was Nalanda *(werd in de 12e eeuw vernietigd tijdens een Turkse invasie, nvdr)*. De studietraditie van Nalanda wordt nu aan de Tibetaanse kloosteruniversiteiten, zoals het Sakya- en Drepungklooster voortgezet. Concreet ziet een dag aan een Tibetaanse kloosteruniversiteit er ongeveer als volgt uit: in de ochtend wordt er lesgegeven en worden er teksten bestudeerd, en 's middags wordt door middel van debatteren het intellectuele begrip van de studenten op de proef gesteld.
De Tibetaanse studietraditie stelt drie stappen tot het verwerven van inzicht centraal: leren, denken en mediteren. Deze drie cruciale stappen steunen op de boeddhistische stelling dat ware kennis of juist inzicht enkel verworven kan worden via meditatie en via waarneming en/óf geldige redenering. Directe of zuiver zintuiglijke waarneming is echter zo goed als onmogelijk. In principe nemen we altijd 'iets' waar. Als wij naar een stoel kijken zien wij strikt genomen visueel alleen kleur en vorm. We interpreteren onze waarneming echter meteen als 'stoel'. 'Stoel' is dus eigenlijk geen zintuiglijk gegeven maar veeleer een toekenning. Het is daarom ook belangrijk een andere weg naar juist inzicht te bewandelen: het denkvermogen. Niet iedereen ziet de zin van al dat denken in, en sommigen vinden zelfs dat júíst in het denken het probleem ligt. Het is immers het denken dat ons uit het hier en nu haalt, omdat we er een wereld van concepten mee creëren die we vervolgens ten onrechte voor de werkelijkheid houden. Toch is denken op zich neutraal en het is bovendien iets dat we hoe dan ook doen. De paradox is dat denken je kan doen geloven in problemen die er niet zijn, terwijl het je tegelijkertijd ook kan helpen te begrijpen hoe je dat doet. En als je eenmaal weet hoe je met je eigen denken onnodige problemen schept, kun je wellicht meer grip krijgen op wat je denkt. Denken kan dus uiterst zinvol zijn, ook al creëert het soms lastige hindernissen.
In tegenstelling tot wat vaak gezegd wordt over het boeddhisme (bijvoorbeeld dat je niet mag denken en dat je tijdens meditatie je hoofd moet leegmaken), worden aan het denken en de geest juist een ultiem belang toegekend. Immers, zonder geest geen verlichting!

WAT IS ERVAREN?

De eerste edele waarheid zegt dat wij lijden ervaren en de tweede dat er een oorzaak is voor die ervaring. De twee volgende edele waarheden gaan over hoe je tot een andere ervaring – geluk in plaats van lijden – kunt komen. De vraag die dan wellicht opkomt is: 'Hoe kom je überhaupt tot een ervaring en wat speelt daarin een rol? Wat is "ervaren" en wie of wat ervaart er eigenlijk?'
Zodra we hiermee aan de slag gaan, komen we uit bij vragen over de ware aard van ons bewustzijn en de ware aard van datgene wat we als de werkelijkheid gewaarworden. Bewustzijn zorgt er in ieder geval voor dat wij kunnen ervaren. Hoe meer je dan ook begrijpt van de relatie tussen bewustzijn en ervaring, hoe beter je de manier waarop je iets ervaart in goede banen kunt leren leiden.

'OMDAT WE ONS BEWUST ZIJN VAN DE WERELD OM ONS HEEN, GAAN WE ERVAN UIT DAT ER EEN BEWUSTZIJN IS'

We hebben al een idee (of vooronderstelling) van wat bewustzijn is. Maar klopt ons idee hierover wel? Zo hebben we doorgaans de neiging onszelf met ons bewustzijn te identificeren en het bewustzijn te zien als een werkelijk bestaand ding. Dat verklaart ook het hardnekkige geloof in een ziel, een bewustzijn dat de wereld waarneemt en na de dood verhuist naar een volgend lichaam. Wat het bijzonder lastig maakt, is dat bewustzijn zichzelf niet kan waarnemen. Omdat we ons bewust zijn van de wereld om ons heen, gaan we ervan uit dat er een bewustzijn is. Net zoals we ervan uitgaan dat we ogen hebben, ook al kunnen we ze alleen in de spiegel zien. Omdat we het bewustzijn niet rechtstreeks kunnen waarnemen, rest ons niets anders dan te proberen er via denken en meditatie achter te komen wat de ware aard van bewustzijn is.
Dat dit niet gemakkelijk is, blijkt onder meer uit de studieduur van de opleidingen aan de Tibetaanse kloosteruniversiteiten. Vier verschillende filosofische scholen of systemen vertegenwoordigen de ontwikkelingsstadia in het denken over bewustzijn en werkelijkheid. Deze filosofische scholen worden niet als op zichzelf staande systemen gezien maar worden bestudeerd in hun onderlinge

samenhang. Je begint bij de *Vaibhashika* waarna je je vervolgens verdiept in de *Sautrantika*, de *Cittamatra* of *Yogacara* en ten slotte in de *Madhyamika*, waarmee je inzicht zich nog verder verdiept. De *Vaibhashika* behandelt het inzicht in de relatie tussen zintuigen en bewustzijn. Pas als je die relatie werkelijk hebt weten te doorgronden, kun je begrijpen wat er bedoeld wordt wanneer ze in de *Cittamatra* zeggen dat wat wij als werkelijkheid ervaren zich louter in ons bewustzijn afspeelt. Als je alleen de *Cittamatra* bestudeert zou je uit het oog kunnen verliezen dat er wel degelijk een materiële wereld aan ten grondslag ligt. We zijn niet een in het niets zwevend bewustzijn. Dit is voor de meesten onder ons een ondoorgrondelijke hypothese. Volgens de Tibetaanse school kun je dit pas werkelijk begrijpen en tot groot inzicht komen, als je ieder systeem dat vertegenwoordigd wordt door de vier hierboven genoemde systemen doorlopen, doordacht en begrepen hebt. Daarnaast is het ook de bedoeling je inzichten hieromtrent te toetsen aan je eigen ervaring en door middel van meditatie.

BEWUSTZIJN ALS PROCES

Wat vooral van belang is om te begrijpen, is dat bewustzijn geen ding is. Als je ernaar op zoek gaat zul je het nergens vinden. Vandaag de dag wordt er hard gezocht in het brein, maar tot nu toe worden er hooguit hersenprocessen gevonden. Bewustzijn en ervaringen vind je er niet, die zijn exclusief voorbehouden aan degene die ervaart. Weer anderen zoeken bewustzijn buiten het brein maar ook daar wordt het vooralsnog niet gevonden. Het enige wat iedereen kan vinden is dat waar je je zelf bewust van bent. Bewustzijn is dan ook veel meer een functie, of een proces. Het is onze manier van in de wereld zijn: met zintuigen, gevoelens, onderscheidingsvermogen, motivaties en bewustzijn. Die functies samen maken wie we zijn. Ons 'ik' is samengesteld vanuit de ervaring. Het bestaat als een proces net zoals ons 'bewustzijn': er is geen bewustzijn op zich en geen vast ik op zich, maar er zijn bewuste ervaringen die ons het idee geven dat wij zelfstandig bestaan.
Gelukkig zijn ons al veel boeddhisten voorgegaan in het nadenken over bewustzijn, waardoor we het wiel niet helemaal opnieuw uit hoeven te vinden. Toch is het noodzakelijk om tot een werkelijk nieuw of verruimend inzicht te komen, dat je zelf de weg op gaat van denken, begrijpen en in meditatie onderzoeken. Alleen jijzelf kunt je ervaringen toetsen op het meditatiekussen en in je dagelijkse leven. Enkel wat zelf doorvoeld en begrepen is, levert volgens de boeddhistische leer waardevol inzicht en eventueel wijsheid op. Nieuw inzicht kan je de wereld met heel andere ogen laten zien. 

SUSAN BLACKMORE

Een voorbeeld van denken over bewustzijn en geest binnen een heel andere traditie, die van zen, wordt door de psychologe Susan Blackmore in haar onlangs vertaalde boek *Het mysterie van het bewustzijn* (zie pagina 24) op een mooie en verhelderende manier beschreven. In het boek schetst Blackmore haar worsteling met vragen als 'Wie stelt de vraag?' en 'Ben ik me nu bewust?' Ook koans passeren de revue. Blackmore plaatst zich met haar onderzoek in het midden van twee uitersten: aan de ene kant het beoefenen van zen – het rechtstreeks met de geest of boeddhanatuur in contact treden door juist in meditatie het logische denken volledig los te laten – en aan de andere kant rationeel, wetenschappelijk denken. Blackmore balanceert dus voortdurend tussen denken over de aard van de ervaring en eigen ervaringsonderzoek door middel van meditatie. Ze beschrijft een interessante zoektocht die laat zien hoe denken en mediteren samen tot inzicht kunnen leiden. Aan het einde van het boek laat Blackmore haar zenleraar aan het woord, die haar waarschuwt voor het verlies van haar openheid als ze voortdurend bezig blijft met het testen van hypothesen. Als je gaat mediteren met een open houding en kijkt naar wat zich aan je voordoet, herken je misschien niet waar je naar kijkt. Als je wel weet waar je naar kijkt, en daar dan intellectueel doorwrochte hypotheses op loslaat, riskeer je daarentegen het wezenlijke van je ervaring te missen.

> 'NIET IEDEREEN ZIET DE ZIN VAN AL DAT DENKEN IN, EN SOMMIGEN VINDEN ZELFS DAT JUIST IN HET DENKEN HET PROBLEEM LIGT'

Robert Keurntjes is boeddhistisch filosoof en houdt zich bezig met vragen rond bewustzijn, werkelijkheidsbeleving en de relatie tussen boeddhisme en wetenschap. Hij heeft een praktijk als filosoof.

www.robertkeurntjes.nl
www.tarab-instituut.nl

ONGEDWONGEN STILZIJN

TEKST: DORINE ESSER

Wil je je geest onderzoeken, dan moet je stil zijn. Maar wat is stilte eigenlijk en wat kan het voor je doen? Meditatielerares Tarini over de effecten van stilte op onze geest.

Om je helemaal onder te kunnen dompelen in het onderzoeken van je geest is stilte een van de belangrijkste condities. Wat is stilte? Stilte kan de afwezigheid van geluid zijn, maar is eigenlijk ook de afwezigheid van andere zintuiglijke prikkels. In de vorm van geuren bijvoorbeeld, of muziek, televisie, je mobieltje, schrijven of lezen, bewegen. Tarini, ordelid bij *Triratna Boeddhistische Beweging*, gaf tijdens een retraite in België een interessante lezing over stilte. Ik vroeg haar naderhand enkele effecten van stilte op een rijtje te zetten.

RETRAITES EN STILTE

Op intensieve boeddhistische retraites wordt naast een stille omgeving ook gezorgd voor een prikkelarme omgeving. Er wordt bij voorkeur voor een rustige plek in de natuur gekozen en bij aanvang word je aangemoedigd je mobieltje en laptop thuis te laten, uit te zetten of, ten gunste van je eigen gemoedsrust, zelfs af te geven. Je wordt vriendelijk verzocht niet te lezen, niet te schrijven en niet naar muziek te luisteren. Hoe minder input, hoe minder aanleiding tot innerlijk lawaai. Het is de beste manier om tot rust te komen. Bovendien geef je als je werkelijk verstilt, inzicht de kans naar boven te komen.

Ook al is het slechts een weekend, stilteretraites hebben een diep effect op de deelnemers. Er wordt in stilte gemediteerd, gegeten en aan loopmeditatie gedaan. Voor nieuwelingen kan die stilte confronterend zijn omdat voor het eerst blijkt hoe onvermoeibaar en oncontroleerbaar het stemmetje in je hoofd is. Maar wanneer dat eenmaal bekend is en je je aandacht steeds beter weet terug te brengen naar bijvoorbeeld de ademhaling, wordt het effect van stilte op je geest weldadig. Meditatielerares Tarini leidt zulke stilteretraites.

'Aanvankelijk ervaar je misschien ieder geluidje doordringender dan ooit, zoals het zuchten of kuchen van je buurman. Waardoor er irritatie kan optreden, je kwam immers voor stilte! Maar naarmate je de stilte en alles wat er in die stilte gebeurt beter kunt toelaten, wordt het ook steeds stiller vanbinnen. Als je meer stilte toelaat, verdwijnt de commentaarstem alsmaar verder naar de achtergrond', zegt Tarini. 'Je geest wordt wat ruimer waardoor hij letterlijk meer kan omvatten. Je kan steeds beter de dingen op een vriendelijke manier toelaten. De ruimte voor welwillendheid en vriendelijkheid neemt toe omdat je minder reactief reageert op alles wat de revue passeert.'

INDRUKWEKKEND STIL

'Uiterlijke stilte leidt uiteindelijk naar innerlijke verstilling, wat een zijnstoestand is. Het is een toestand die je niet kunt 'hebben' of afdwingen. Je kunt er alleen voor zorgen dat de omstandigheden zo ideaal mogelijk zijn om die toestand te laten ontstaan. Een verstilde geest is een geest die niet meer jaagt, maar gewoon aanwezig is in het moment.

Eigenlijk is verstilling een andere manier om met zintuiglijke prikkels om te gaan. Het gebeurt dus als je niet automatisch op prikkels reageert, als je gedachten, gevoelens, geluiden, sensaties, kunt laten zijn. Dit leidt tot een toestand van kalmte, rust en helderheid. Momenten van stilte maken indruk. Iets wat indruk op ons maakt blijven we ons herinneren en alleen al door de herinnering ervaren we die verstilling, die zijnstoestand, opnieuw. Als we niet reactief zijn, wijzen we geluid, zelfs onaangenaam lawaai, niet meer af. We nemen het dan op in de situatie als erbij horend. De geluiden storen ons dan net zomin als de flui-

Tarini is ordelid binnen de *Triratna Boeddhistsche Beweging* en is verbonden aan het *Boeddhistisch Centrum Gent* waar ze meditatie-instructie geeft. Tarini leidt jaarlijks verschillende introductie- en intensieve stilteretraites bij *Metta Vihara* in België en Nederland.

FOTO: ISTOCK

tende vogeltjes in het bos. Als we in zo'n toestand verkeren wordt ons verlangen naar vrede, rust en stilte bevredigd.'

STILSTAAN

'We komen gewoonlijk zo zelden toe aan stilzijn of stilstaan. Tegenwoordig lijkt alles juist steeds sneller te gaan. We schakelen daardoor automatisch van het ene op het andere en onze geest doet daaraan mee en jaagt ons zelfs op. Je kunt zo eindeloos in cirkeltjes rond blijven draaien. Wanneer je meer stilte in je leven wilt opbouwen, is het juist de kunst om tussen al die drukte toch rustiger te gaan leven, te vertragen. Dat betekent dat je voor een deel tegen de neiging tot jagen en drukte zult moeten ingaan. Vertragen of onthaasten houdt in dat je je leven en tijdsbesteding eenvoudiger inricht en je bewust stilte in je omgeving gaat integreren. Het inbouwen van stilte in je leven kun je vergelijken met het bereiken van eenpuntigheid in meditatie (*Pali*: ekagatta, eenpuntigheid van geest. Kan verkregen worden door op één object te focussen zoals bijvoorbeeld de adem of een kasinaschijf (een klassiek meditatieobject beschreven in o.a. de *Visuddhimagga*, nvdr). Deze eenpuntigheid van geest kun je alleen maar bereiken als je werkelijk geconcentreerd blijft op één ding. Als je stiller, eenvoudiger wilt leven kun je niet tegelijkertijd gejaagd zijn, dat is uiteraard met elkaar in tegenspraak. Stiller leven houdt in dat je de dingen één voor één en met meer aandacht en opmerkzaamheid doet.'

DOORPRIKKEN VAN GEWOONTEPATRONEN

'Zodra je vertraagt wordt je geest vanzelf helderder en ga je letterlijk ook meer zien. Op een retraite zijn die effecten vrij snel merkbaar. Als je in loopmeditatie trager gaat lopen, ga je ook trager denken. Er komen minder gedachten voorbij. Ik vergelijk het met het kijken naar een trein met wagons. De wagons zijn je gedachten die je, als je vertraagt, veel duidelijker ziet passeren. Hoe trager je gaat, hoe beter je kunt zien dat er ruimte, stilte, tussen de gedachtewagons zit. Als het nog langzamer gaat, kun je zelfs een blik in de wagons werpen. Op persoonlijk niveau betekent deze vergelijking dat je in stilte je eigen patronen beter kunt zien. Pas als je je patronen doorziet kun je ze, als je dat wilt, ook veranderen of aanpassen.
Op spiritueel niveau staat de vergelijking met de trein en de wagons in het mahayanaboeddhisme voor het gaan zien van de werkelijkheid die onder de dingen ligt: inzicht of je boeddhanatuur kan opkomen.'

DE GEEST ALS ZINTUIG

'De Boeddha zag de geest ook als een zintuig, omdat het prikkels produceert en reageert op prikkels net als alle andere zintuigen. Het boeddhisme heeft het dan ook altijd over zes zintuigen. Door op die manier naar de geest te kijken wordt zichtbaar dat we eigenlijk verslaafd zijn aan zintuiglijke prikkels. Stilzijn ervaren we als saai. Als je mensen in een zeer stille prikkelarme omgeving brengt, gaat de geest vanwege het verlangen ernaar zelf prikkels produceren, als een soort ontwenningsverschijnsel, omdat het niets van buitenaf krijgt aangereikt. Je hebt het misschien zelf al eens tijdens je meditatie ervaren: toen het heel stil en rustig was, dat je plots iets begon te ruiken, een parfum of zo, terwijl die geur er in werkelijkheid helemaal niet was.

TIPS OM TOT VERSTILLING TE KOMEN

- Het begint met stil te willen zijn.
- Stilte bewust opzoeken, bijvoorbeeld in de natuur.
- Stiltemomenten in je leven inbouwen.
- Trager leven.
- Eén ding tegelijk doen in plaats van multitasken.
- Je kunt stilte tot de focus van je beoefening maken.
- Als je graag meer stilte wilt: zorg er dan echt voor en denk niet, het komt later wel.

Gedachten-stilte

Gedachten-stilte
Komt vanzelf,
Hoe minder je
Je verzet tegen gedachten,
Des te meer
Je telkens opnieuw
Van deze ademhaling proeft.

Uit: Sylvia Ostertag, *Levende stilte*, Asoka, 2006

Stilte kan bedreigend zijn. Pas als je er vertrouwd mee raakt begint zij voldoening te geven. Door ermee vertrouwd te raken stopt de geest ook om prikkels aan de stilte toe te voegen. Sterker nog, de geest gaat dan juist meewerken om zichzelf tot rust te brengen. Een verstilde geest brengt rust, ruimte en de mogelijkheid meer positieve kwaliteiten te ontwikkelen. Je raakt meer in harmonie met jezelf en zoals de Boeddha zei: 'Enkel in stilte kan inzicht ontstaan." 

Dorine Esser is hoofdredacteur van BoeddhaMagazine.

www.mettavihara.nl
www.triratna.be
www.triratna.nl

BEKENTENIS VAN EEN BOEDDHISTISCH ATHEÏST



FOTO: ISTOCK

Wat voor man was Siddharta Gautama nu eigenlijk? Stephen Batchelor ging op zoek naar de historische en politieke context van de man die nu de Boeddha wordt genoemd en schreef er een verrassend boek over. Verweven in dit verhaal is de persoonlijke geschiedenis van Batchelor en zijn eigen zoektocht naar waar hij als boeddhist in kan 'geloven'. Stephen Batchelors nieuwste, uitdagende boek is nu ook verkrijgbaar in het Nederlands, *Bekentenis van een boeddhistisch atheïst*. Een persoonlijk getint fragment...

EEN MISLUKTE BOEDDHIST

10 maart 1973. Ik herinner me die datum omdat het die dag precies veertien jaar geleden was dat de Tibetanen in Lhasa in opstand kwamen. De Dalai Lama vluchtte en leeft nog altijd in ballingschap. Ik studeerde boeddhisme in Dharamsala, de Tibetaanse hoofdstad in ballingschap, een voormalige Britse regeringspost in de uitlopers van het Himalayagebergte. De lucht was die ochtend donker, vochtig en onheilspellend. Vroeg in de morgen hadden de wolken al een regen van hagelstenen ter grootte van minigolfballen op ons losgelaten. Samengesmolten tot witte clusters lagen ze nu langs de weg die loopt van het dorp McLeod Ganj naar de *Library of Tibetan Works and Archives*, waar de herdenking zou plaatsvinden.

Voor de *Library* hing een baldakijn van wit canvas te klapperen in de wind. Dicht opeengepakt daaronder zat een groepje oudere monniken in bordeauxrode gewaden, aristocraten in lange grijze *chuba's*, en de Indiase hoofdinspecteur van politie uit Kotwali Bazaar. Ik voegde me bij de menigte op een groot lagergelegen plein en wachtte op het verdere verloop van de gebeurtenissen. De Dalai Lama, een kwieke man van achtendertig jaar met een geschoren hoofd, stapte het geïmproviseerde podium op. Het publiek wierp zich spontaan als één man neer in de modderige aarde. Hij las een toespraak voor die boven de wind uit nauwelijks te horen was. Hij sprak rad Tibetaans, een taal die ik nog niet verstond, met een snelheid die ik nooit zou leren. Zo nu en dan viel er een regendruppel uit de laaghangende lucht. Mijn gedachten over het harde lot dat Tibet moest ondergaan werden verstoord door het snerpende gegier van iets wat klonk als een trompet. Hoog op een richel op de steile helling opzij van de *Library*, naast een rokend vuur, zat een bebrilde lama in kleermakerszit; hij blies op een dijbot en rinkelde met een bel. Zijn warrige haar was boven op zijn hoofd tot een knotje samengebonden. Een wit gewaad met een rode zoom was achteloos over zijn linkerschouder geslagen. Wanneer hij niet op zijn instrument blies, zat hij naar het scheen verwensingen te mompelen tegen de grommende wolken, zijn rechterhand uitgestrekt in de dreigende moedra, een ritueel gebaar dat gebruikt wordt ter afwering van gevaar. Van tijd tot tijd legde hij zijn dijbot neer en smeet met een zwaai een handvol mosterdzaad de onheilspellende nevelen in.

Toen klonk er een oorverdovend geraas. Regen kletterde neer op de roestige ijzeren daken van de woonhuizen die aan de *Library* grensden en overstemde de woorden van de Dalai Lama. Een paar minuten hield het lawaai aan. De lama op de heuvel stampte met zijn voeten op de grond, blies op zijn dijbot en rinkelde steeds heftiger met zijn bel. De zware regendruppels die op de hoogwaardigheidsbekleders en op de menigte begonnen te vallen, hielden abrupt op. Nadat de Dalai Lama was vertrokken en de menigte zich had verspreid, voegde ik me bij een klein groepje mede-*Inji's*. Op eerbiedige toon bespraken we hoe de lama op de heuvel – hij heette Yeshe Dorje –



Stephen Batchelor werd in 1953 in Schotland geboren, en vertrok op zijn achttiende naar Dharamsala, India, de woonplaats van de Dalai Lama. In de jaren die volgden studeerde hij jarenlang als monnik Tibetaans boeddhisme en zenboeddhisme in diverse kloosters in India, Zwitserland en Korea.

Batchelor is mede-oprichter van het *Sharpam College* voor boeddhistische studie. Van zijn hand verschenen: *Met anderen alleen, Het geloof in de twijfel, De psychologie van het ontwaken, Verzen uit het midden, Mara, Boeddhisme zonder geloof* en zijn meest recente boek *Bekentenis van een boeddhistisch atheïst*. Hij en zijn vrouw Martine wonen op het Franse platteland en reizen over de hele wereld om meditatieretraites te leiden.

had voorkomen dat we drijfnat zouden worden. Ik hoorde mezelf zeggen: 'En je kon de regen nog steeds overal om ons heen horen vallen: daarginds bij de *Library* en ook hierachter op die regeringsgebouwen.' De anderen knikten en glimlachten bevestigend in zwijgend ontzag.

Zelfs terwijl ik stond te praten, wist ik dat het niet waar was wat ik zei. Ik had geen regen gehoord op de daken achter me. Geen druppel. Toch moest ik, om mezelf ervan te overtuigen dat de lama met zijn rituelen en bezweringen de regen had laten ophouden, geloven dat hij een magische paraplu had gecreëerd om de menigte tegen de hoosbui te beschutten. Anders zou het helemaal niet zo bijzonder zijn wat er was gebeurd. Iedereen heeft immers wel eens gezien hoe het een eindje verderop regende terwijl het op de plek waar je zelf stond droog bleef? Misschien was het niets meer dan een kort buitje op de nabijgelegen heuvelflank. Niemand van ons zou deze mogelijkheid hebben durven opperen. Dat zou ons gevaarlijk dicht in de buurt hebben gebracht bij twijfel aan de bekwaamheid van de lama en dientengevolge aan het hele doorwrochte geloofssysteem van het Tibetaans boeddhisme.

'NOOIT EERDER WAS IK EEN WAARHEID TEGENGEKOMEN WAAROM IK BEREID WAS TE LIGEN'

Verscheidene jaren bleef ik die leugen verkopen. Het was mijn favoriete (en enige) voorbeeld van mijn hoogsteigen ervaring met de bovennatuurlijke vermogens van Tibetaanse lama's. Vreemd genoeg 'voelde' het niet als een leugen wanneer ik het verhaal vertelde. Ik had de geloften van de lekenboeddhist afgelegd en zou spoedig de kloostergeloften afleggen. Het morele gebod niet te liegen nam ik heel serieus. In andere omstandigheden zou ik er heel scrupuleus, dwangmatig zelfs, voor waken ook maar de geringste onwaarheid te spreken. Maar op de een of andere manier was het of deze er niet toe deed. Soms probeerde ik mezelf ervan te overtuigen dat het misschien waar was: de regen was achter mij gevallen, maar ik had het niet opgemerkt. De anderen hadden – zij het op mijn instigatie – bevestigd wat ik zei. Maar dergelijke gymnastische logicatoeren overtuigden me niet zo heel lang.

Ik vermoed dat mijn leugen niet als leugen voelde omdat ze als bevestiging diende van wat ik beschouwde als een grotere waarheid. Mijn woorden waren een oprechte en spontane uiting van onze geestdriftig gedeelde overtuigingen. Op de een of andere rare, haast beangstigende manier had ik niet het gevoel dat 'ik' die woorden had gezegd. Het was alsof iets veel groters, iets wat boven ons allemaal uitsteeg, ze had uitgesproken. Bovendien werd die grotere waarheid, in wier dienst mijn leugen stond, ons onthuld door mannen met een onberispelijke morele en intellectuele reputatie. Deze vriendelijke, geleerde, verlichte monniken zouden ons niet voor de gek houden. Herhaaldelijk zeiden ze dat wij wat zij ons leerden pas moesten aanvaarden nadat wij het even zorgvuldig onderzocht hadden als een goudsmid een stuk goud keurt. Zelf zouden zij gedurende al die jaren van studie en meditatie deze leringen toch ook aan zo'n diepgaand onderzoek hebben onderworpen en dan zouden ze toch zeker niet spreken vanuit blinde overtuiging, maar vanuit hun eigen rechtstreekse kennis en ervaring? Ergo: Yeshe Dorje had de regen doen ophouden met zijn dijbot, zijn bel, zijn mosterdzaadjes en zijn bezweringen.

De volgende ochtend vroeg iemand de leraar in de *Library*, Geshe Dhargyey, iets te vertellen over de praktijken en gebruiken bij het beïnvloeden van het weer. Geshe-la (zoals wij hem noemden) behoorde tot de wetenschappelijke *gelug*school, waar de Dalai Lama was opgeleid. Niet alleen bezat hij een encyclopedische kennis van de orthodoxe leer van de *gelug*traditie, hij straalde ook een vrolijke opgewektheid uit, met zijn voortdurend opborrelende jolige gegrinnik. De vraag leek hem een beetje te ergeren. Hij fronste en zei toen op afkeurende toon: 'Dat was niet goed. Geen mededogen. Het kwetst de deva's.' De deva's waar hij op doelde behoorden tot een lagere klasse van goden, die het weer regelen. Die deva's bestoken met mantra's, moedra's en mosterdzaadjes was hetzelfde als geweld gebruiken. Als voorstander van universeel mededogen kon Geshe-la dit niet door de vingers zien. Ik was verbaasd dat hij zo gemakkelijk kritiek uitte op Yeshe Dorje, een lama van de *nyingma* ('oude') school van het Tibetaans boeddhisme. En waarom, vroeg ik me af, zou de Dalai Lama – de levende belichaming van mededogen – een ritueel tolereren als dat kwetsend was voor deva's?

De Tibetaanse lama's hadden een wereldbeeld dat totaal verschilde van dat waarin ik was opgegroeid. Ze waren opgeleid in de kloosters van het oude Tibet, en waren volkomen onbekend met de ontdekkingen van de natuurwetenschappen. Zij wisten niets over de moderne wetenschappelijke terreinen van kosmologie, natuurkunde of biologie. Ook over de literaire, filosofische en

religieuze tradities buiten hun eigen vaderland wisten zij niets. Voor hen was alles wat een mens behoefde te weten eeuwen geleden uitgeknobbeld door de Boeddha en zijn aanhangers, en overgeleverd in de *Kanyur* en *Tengyur* (de Tibetaans-boeddhistische canon). Daar leerde je dat de aarde een driehoekig continent in een uitgestrekte oceaan was, beheerst door de berg Semeru, en dat de zon, de maan en de planeten daaromheen draaiden. Onder invloed van de kracht van goede en slechte daden die ze in talloze vorige levens hadden begaan, werden de levende wezens steeds opnieuw geboren als goden, titanen, mensen, dieren, geesten en helwezens, tot zij het geluk hadden in aanraking te komen met de leer van de Boeddha. Als zij die in praktijk brachten, zouden ze in staat zijn voor altijd aan de cirkelgang van leven en dood te ontsnappen. Bovendien beloofden de Tibetaanse boeddhisten als volgelingen van de *mahayana* (het 'grote voertuig') steeds opnieuw uit mededogen voor een nieuwe geboorte te kiezen, totdat het allerlaatste levende wezen bevrijd was. Zij geloofden dat van de wereldreligies alleen het boeddhisme een einde kon maken aan het lijden. En van de verschillende soorten boeddhisme was de meest effectieve, snelle en volledige vorm om dat te bereiken, in Tibet bewaard gebleven.

Ik geloofde dit allemaal. Of, preciezer gezegd: ik wilde dit allemaal geloven. Nooit eerder was ik een waarheid tegengekomen waarvoor ik bereid was te liegen. Maar nu zie ik dat mijn leugen niet voortkwam uit overtuiging, maar uit gebrek aan overtuiging. Het was mijn hevige verlangen om te geloven dat me tot die leugen bracht. Anders dan sommige van mijn tijdgenoten, die ik heel erg benijdde, zou ik nooit een onwankelbaar geloof krijgen in de traditionele boeddhistische wereldbeschouwing. Noch zou ik er ooit in slagen mijn eigen oordelen te vervangen door kritiekloze overgave aan de autoriteit van een 'wortel'-lama, wat onontbeerlijk was voor het beoefenen van de hoogste tantra's, de enige weg, zo werd beweerd, om in dít leven volledig tot verlichting te komen. Hoezeer ik ook mijn best deed het te negeren of weg te redeneren, in een donker, weggestopt hoekje van mijn geest bleef mijn onoprechtheid aan me knagen. Vanuit het oogpunt van mijn Tibetaanse leraren was ik een mislukte boeddhist.



www.stephenbatchelor.org
www.sharphamtrust.org
www.boeddhistischeomroep.nl, documantaire *boeddhisme zonder geloof*
http://youtu.be/ogi9QSJIMqI, interview op *CBS* over zijn atheïsme.

LEZERSGESCHENK



Stephen Batchelor
Bekentenis van een boeddhistisch atheïst

Met dit boek schreef Batchelor, auteur van *Boeddhisme zonder geloof*, een verrassend nieuw portret van de historische Boeddha. Tegelijk beschrijft hij zijn persoonlijke ontwikkeling van hippie naar monnik, van monnik naar leek en tot slot naar modern en eigenzinnig vertolker van het boedddhistisch gedachtegoed, bekend om zijn agnostische en niet-religieuze benadering.

BOEDDHAMAGAZINE VERLOOT 3 EXEMPAREN

van *Bekentenis van een boeddhistisch atheïst*. Kans maken? Stuur een e-mail met naam en volledig adres naar redactie@boeddhamagazine.nl onder vermelding van 'Batchelor'.
www.asoka.nl

Mindfulness

TEKST: DINGEMAN BOOT

De derde spirituele kracht is mindfulness (in het Pali: sati), ook wel vertaald als opmerkzaamheid of oplettendheid. Het is het richten van heldere en zuivere aandacht op hetgeen van moment tot moment in het bewustzijn verschijnt. Het wordt ervaren als gewaar zijn of aanwezig zijn in het hier en nu. Mindfulness is de middelste van de vijf spirituele krachten en is als aanvoerder de belangrijkste.

Hoewel in bepaalde tradities ook de samathameditatie (het kalmeren van de geest) wordt gebruikt om tot mindfulness te komen, is met name de vipassanameditatie (inzichtsmeditatie) erop gericht mindfulness te ontwikkelen zoals de Boeddha dat in het *Mahasatipattanasoetra* heeft onderricht. In deze soetra of leerrede heeft hij vier grondslagen aangegeven, waarop de mindfulness is gericht: lichaam, gevoelens, geestesgesteldheden en de zogenaamde dhamma's (onder meer de vier edele waarheden en de vijf hindernissen). Het betreft in feite alle verschijnselen die in je bewustzijn langskomen.
In de vipassanameditatie gebruikt men veelal – zeker in het begin – een vast meditatieobject. Dit kan de ademhaling zijn of een plaats waar de ademhaling (de neusvleugels) goed voelbaar is (bijvoorbeeld het rijzen en dalen van de buik). Het is bedoeld om de geest te trainen en om je zo te bevrijden van het gevangen zijn in alles wat in je bewustzijn langskomt. Je bent er dan niet langer een speelbal van. Vooral in het begin, maar ook later nog, word je vaak afgeleid. Je probeert dan zo snel mogelijk bewust te zijn van hetgeen waardoor je wordt afgeleid en gebruikt dat dan als meditatieobject, als richtpunt van je mindfulness.
Wat er in feite gebeurt in dit proces is dat je je losmaakt van je identificatie met het object, waardoor je het kunt loslaten. Om dit te bevorderen, kun je gebruikmaken van het zogenaamde labelen of benoemen van het meditatieobject.

Het beoefenen van mindfulness wordt zo een proces van loslaten. Hoe meer je tot loslaten kunt komen, hoe meer je tot innerlijke vrede komt. Dat geldt ook voor emoties en stemmingen. Als je bijvoorbeeld kwaadheid voelt opkomen of je bent al kwaad, tracht je dit te gebruiken als meditatieobject en richt je er mindfulness op. Door je kwaadheid te observeren maak je je los van de identificatie met de kwaadheid. Er is dan nog wel kwaadheid, maar er is geen 'ik' meer die kwaad is. De kwaadheid wordt nog wel gevoeld als pijnlijk, maar heeft zijn explosieve kracht verloren. Je zit er niet meer in gevangen. *(Zie ook p. 48-50)*
We hebben de neiging om het aangename vast te houden en ons te verzetten tegen vormen van pijn en lijden. Daarnaast zijn we reactief ingesteld. De beoefening van vipassana is erop gericht ons daarvan bewust te worden en te komen tot ons openstellen voor alles wat er in ons bewustzijn verschijnt. Zodra er een reactie verschijnt op een meditatie-object, kunnen we dat gebruiken als meditatieobject. Het op deze manier beoefenen van mindfulness leidt ertoe dat we steeds meer kunnen loslaten waaraan we zijn gehecht en waartegen we ons verzetten. En dat schept ruimte en een gevoel van vrijheid.

Het ligt voor de hand om met het ontwikkelen van mindfulness te beginnen op je meditatiekussen of -bankje. Maar geleidelijk aan is er de uitdaging om mindfulness ook toe te passen in het dagelijks leven. De praktijk bewijst in het algemeen dat dit in het begin niet meevalt. Om teleurstellingen te voorkomen is het van belang dit langzaam op te bouwen. Je kunt elke dag momenten van mindfulness inpassen en deze langzaam in aantal en duur uitbreiden. Daarbij kun je denken aan het je bewust zijn van je lichaam, ademhaling of alleen maar mindful te zijn voor wat er op dit moment is. Als je loopt,

FOTO: ISTOCK

kun je dit als loopmeditatie beoefenen. Je hoeft niet heel langzaam te gaan lopen, maar je loopt in een gewoon tempo terwijl je bewust bent van ieder contact dat je voet maakt met de vloer. Eventueel kun je het benoemen met: 'links-rechts'. Al deze hulpmiddelen zullen er in belangrijke mate toe bijdragen meer mindful te zijn bij alles wat je doet.
Het ontwikkelen van mindfulness leidt zo tot een verdere verdieping van inzicht en wijsheid.

Mindfulness heeft een transformerende kracht waardoor we een zuiveringsproces ondergaan.

In de eerdergenoemde soetra leert de Boeddha ons dat het ontwikkelen van mindfulness een weg is die leidt tot het beëindigen van verdriet, leed en terneergeslagenheid, tot het bereiken van de juiste levenshouding en uiteindelijk tot de verwerkelijking van nirvana.

Dingeman Boot *leidt een centrum voor yoga-meditatie in Zwolle, begeleidt meditatieretraites en geeft les aan yogaleraren in opleiding.*



www.pannnananda.nl

COLUMN EVELINE BRANDT

LICHAAM EN (KWEL)GEEST

Foute artikels luidt de niet erg verheffende noch correcte naam van een domein op internet. Mijn persoontje komt hier meermalen voor. Dit verdiende ik door voor dagblad *Trouw* meermalen te schrijven over 'lichamelijk onverklaarde klachten', zoals het chronischvermoeidheidssyndroom en het pijnsyndroom fybromyalgie. Aan deze journalist zit een 'steekje los', zo valt te lezen op *Foute artikels*, en in de haatmails die ik mocht ontvangen trokken de vaak woedende patiënten nog feller van leer.

Waarom? Ik had gewaagd te schrijven hoezeer lichaam en geest met elkaar verweven zijn, iets dat de afgelopen jaren ook steeds duidelijker uit wetenschappelijk onderzoek blijkt. En dat de beklagenswaardigen die lijden aan zo veel pijn en vermoeidheid vaak het beste geholpen zijn wanneer zij met een goede hulpverlener durven te kijken naar lichaam én geest, naar gedachten én gedrag én gevoelens – naar al die zaken kortom die ziekmakend kunnen zijn. Ook dit bleek overigens uit allerlei recent onderzoek.
Maar nee, waren dan de boze reacties van patiënten: ik nam hen niet serieus en dacht zeker dat het allemaal 'tussen de oren zat' (zucht...). Ik had het levensgrote taboe op psychosomatische ziekten durven aan te kaarten. Niks psyche, somatisch was het, en de bacterie die al dit lijden veroorzaakte zou vast snel gevonden worden! En dan zou ik wel een toontje lager zingen...

Het komt allemaal door Descartes. U weet wel, die filosoof die ons ooit opscheepte met de onnozele opvatting dat lichaam en geest twee verschillende, van elkaar gescheiden mensdelen zouden zijn. Daar is in de loop der tijd ons weinig wijze, westerse oordeel bovenop gekomen dat ziek zijn van geest iets zwaks is, een soort van eigen schuld, terwijl lichamelijk lijden dikke pech is. *De vergissing van Descartes* (zoals een befaamd boek hierover heet) is gelukkig allang onderuitgehaald. Maar wat gaat het toch langzaam tot echt doordringt dat lichaam en geest één zijn; dat we ons ziek, moe en beroerd kunnen voelen van stress, verdriet of woede. De geest kan een ware kwelgeest zijn en kan zich enorm doen gelden in het lichaam.
Maar dit is eigenlijk al verkeerd geformuleerd, in deze laatste zin zit nog altijd die vermaledijde dualiteit: alsof lichaam en geest los van elkaar gezien kunnen worden. Die dualiteit zit in ons hele spraakgebruik ingebakken. Alleen al dat containerbegrip 'lichamelijk onverklaarde klachten'. Ja, me dunkt: zolang we vooral lichamelijk blijven kijken, zal veel malaise onverklaard blijven.

Op het congres *Lichaam en geest*, dat het *Trimbos*-instituut eerder dit jaar organiseerde, kwam een stoet aan sprekers met een schat aan bewijsmateriaal voor de stelling dat lichaam en geest niet, nooit, nimmer los van elkaar gezien kunnen worden. De conclusie van die dag kan in een simpele formule samengevat worden: lichaam + geest = mens. Of, ook goed: mens = lichaam + geest.

Volgend jaar graag de volgende stap: we zijn toe aan een congres over het thema Mens.

Eveline Brandt *is freelance journalist en aangesloten bij het Boeddhistisch Centrum Haaglanden.*



www.behaaglanden.nl

BOS TV

DE BEAT VAN BOEDDHA

Deze documentaire kijkt naar de jongeren als doelgroep van boeddhisme en meditatie aan de hand van het boek *Ja, ik zit!*, de *Boeddha-mob*, de *Change Your Mind Day* en de lezing van Sogyal Rinpoche op het jongerenevenement *Awake!* Om 13.55 op 9 juni, Nederland 2.



ECHTE MANNEN HUILEN NIET

Drie vuilnismannen volgen een meditatie-cursus, aangeboden door het Rotterdamse afvalverwerkingsbedrijf *ROTEB*, vanwege zware stressklachten. Ze pakken ner hun werk weer voorzichtig op en hopen dat, ondanks hun argwaan, een meditatietraining kan helpen.



GRAFITTI VOOR DE GEEST

Graffiti, dat is toch vandalisme? Voor sommigen is het een kunstvorm, en voor een enkeling zelfs een uiting van spiritualiteit. Voor Quest, een Canadese graffitischrijver, gaan creativiteit en spiritualiteit hand in hand.

Lang was Quest op zoek naar een graffitischrijver die met buitengewoon levendig kleurgebruik en prachtige letters en karakters werkte. In de tussentijd probeerde hij zelf zijn stijl zoveel mogelijk te verbeteren. De zoektocht leidde hem niet alleen naar zijn idool, die gewoon twee straten achter hem bleek te wonen, maar ook naar een vriendschap met Havoc, een graffitischrijver met talent en begrip voor de spiritualiteit die Quest langzaamaan ontdekte. Door meditatie en werken met een leraar, is zijn manier van werken veranderd. Hij spuit niet meer op illegale muren, de kunstwerken zijn gemaakt in harmonieuze, zachte kleuren, met aantrekkelijke afbeeldingen. Vooral bevatten ze inspirerende teksten, waarmee hij mensen wil aanzetten om verlichting te zoeken. Zoals: 'De enige goede revolutie is die tegen je oude zelf' of 'Juiste gedachten zijn vonkjes die je leven verlichten.'

Lees het interview op Bodhitv www.bodhitv.nl. Zoek op: graffiti. De graffiti van Quest zijn te vinden op: www.haveaquest.com



SILENT SHOW

Gevaarlijke en onafbreekbare pesticiden als DDT vergiftigen mens en dier in de poolgebieden. De gezondheidsproblemen die zo ontstaan zijn een voorbode van een drama op wereldschaal. Silent Snow maakt ons bewust van onze relatie met de natuur, die er een is van wederzijdse afhankelijkheid.

UITZENDDATA

Kijk voor de uitzenddata en -tijden op **www.boeddhistischeomroep.nl**, klik op televisie of radio of abonneer je op de wekelijkse digitale nieuwsbrief en/of de maandelijkse *Boswijzer*, het programmablad voor vrienden van de *BOS*.

 **www.boeddhistischeomroep.nl**



BOS Radio

ACUPUNCTUUR IN CHINA EN JAPAN

Marijke Pfeiffer bespreekt de acupunctuur van China en Joyce Vlaarkamp die van Japan. In hoeverre wijkt de Japanse acupunctuur af van de Chinese en waarom? Op 2 juli bij *De Zevende Hemel*.

TIBETAANS BOEDDHISME VOOR REIZIGERS

Het *Maitreya Instituut* in Emst organiseert een eendaagse cursus Tibetaans boeddhisme voor reizigers, om reizigers naar Azië meer informatie te geven over de architectuur, kunst en cultuur. Een interview met de organisatoren over het hoe, waarom en resultaat. Op 9 juli bij *De Zevende Hemel*.

JAN KORTIE OVER ZIJN BOEK *JOUW ZIEL WIL ZINGEN*

Het boeddhisme is een van Kortie's (vele) inspiratiebronnen. De voorbeelden die hij geeft uit zijn zangpraktijk, wijzen allemaal op het belang van de acceptatie en het loslaten van verwachting. Als je waarachtig wilt zingen, is het belangrijk aanwezig te zijn in het nu. Dan pas kan de stem zijn eigen weg vinden en ons raken. Op 9 juli bij *De Zevende Hemel*.

VASTE UITZENDINGEN

De Zevende Hemel, reflecties, zaterdag van 15.00-16.00 uur. *De Middenweg*, interviews met boeddhistische leraren, beoefenaars en kunstenaars, zondag van 22.30 - 23.00 uur.

EEN GRENZELOOS

FOTO: ISTOCK

In deze serie gaat André Kalden dieper in op Boeddhistische basisbegrippen

HART CULTIVEREN

De Pali-canon (*Tipitaka*) is de oudste verzameling boeddhistische teksten. De soetra's uit de Pali-canon geven ons de mogelijkheid terug te keren naar de basis van boeddhistisch onderricht en deze daadwerkelijk te beoefenen.

Wie de geschiedenis van het boeddhisme bestudeert, leert dat de boeddhadharma, de boeddhistische leer, net als alle verschijnselen in deze wereld, aan opkomst, ondergang, slijtage, vernieuwing en herbloei – kortom, aan verandering – onderhevig is.
Een van die veranderingen is veroorzaakt door intellectualisering van de boeddhistische leer of, zo men wil, een zich in de loop der eeuwen steeds meer uitbreidende theoretisering. Zoals in de eerste aflevering van deze serie is besproken, is het boeddhistische pad er echter primair een van doen en laten, waarbij de theorie ter ondersteuning dient. Bij een artikelenreeks als deze over de basis van het boeddhisme, is het dan ook een uitdaging om niet enkel een theoretisch verhaal aan te bieden óver het boeddhisme, maar om ook iets van de leer zelf over te brengen. Vergelijk het met kunst. Lezen over kunst kan helpen om kunst te begrijpen en meer te waarderen. Maar alles valt beter op zijn plek als we vervolgens naar een galerie of een museum gaan. Bezoeken we daarbij ook nog een kunstenaar in zijn of haar atelier, dan krijgen een nog beter beeld van wat kunst is. Gaan we vervolgens zelf, bijvoorbeeld, schilderen of beeldhouwen, dan beleven we kunst nog weer dieper.

OMARMING

Daarom in deze aflevering geen verhandeling over een basisbegrip binnen het boeddhisme, maar opnieuw ruimte voor de Palisoetras, dit keer een van de mooiste en tevens oudste teksten uit de boeddhistische canon. De tekst is niet bedoeld als voorschrift om onszelf of een ander de maat te nemen. Het is een spiegel voor onze geest en een raam tegelijk. We kunnen de tekst elke dag bij het opstaan als meditatie lezen, of gebruiken als gebed. Dit bidden is dan niet een bidden naar een persoonlijke god die naar ons luistert, maar een aandachtsoefening op de wens goed te willen doen. We zullen bij het dagelijks in de vroege ochtend herhalen van de tekst na verloop van tijd kunnen merken dat er een oprechte vereenzelviging met de wensen in de tekst ontstaat, waarin een omarming kan plaatsvinden, een ondersteunende liefhebbende kracht die tegelijkertijd stevig grondt. Het is op dat moment dat we als het ware even het penseel mogen vasthouden waarmee het leven ons schildert en onzelfzuchtig handelen meer en meer mogelijk wordt.

METTA-SUTTA

Het soetra heeft in het Pali de naam *Metta-Sutta*, wat vertaald kan worden met '*Het liefdevolle aanwezigheid soetra*', of, in soepeler Nederlands, '*Het soetra over liefdevolle vriendelijkheid.*' Het zingt de lof toe van de liefde voor alle levende wezens en begint met onderricht over de juiste levenshouding. Vervolgens gaat het soetra over in het uitspreken van wensen die uitdrukking geven aan die levenshouding, om in het laatste vers te eindigen met een praktische samenvatting van de leer van de Boeddha. De twee verzen die aan deze

INHOUDELIJKE TOELICHTING

Er staan slechts een beperkt aantal zinsdelen in het *Metta*-soetra die nadere verklaring behoeven. Het eerste is 'na de toestand van vrede begrepen te hebben'. Dit betekent 'na met wereldlijk inzicht begrepen te hebben wat nirvana inhoudt.' Zie ook via **www.boeddhabasics.nl** aflevering twee en drie. Het tweede zinsdeel dat verklaring behoeft is 'niet gretig bij families.' Dit slaat op de houding die men als monnik aanneemt als men op de dagelijkse bedelronde gaat, zoals in de tijd van de Boeddha gebruikelijk was, en ook nu nog bij monniken van de theravadaschool zoals we die onder meer in Thailand, Sri Lanka en Birma aantreffen. Onder 'onbeweeglijke' levende wezens worden planten verstaan, mogelijk ook dieren.

samenvatting voorafgaan, kunnen geduid worden als een meditatieve methode om liefdevolle vriendelijkheid in alle richtingen uit te stralen. De tekst luidt als volgt:

Wie op vaardige wijze naar het heil wil streven
na de toestand van vrede begrepen te hebben,
die moet kundig, eerlijk en oprecht zijn,
zachtaardig, voorkomend en bescheiden.

Hij is tevreden en matig, niet veeleisend,
vrij van zorgen en sober levend;
kalm van zinnen en verstandig,
bescheiden, niet gretig bij families.

In zijn gedrag zij er niets laags te vinden
waardoor anderen, verstandigen, hem zouden laken.

Mogen de wezens gelukkig zijn en veilig,
laten ze allen geluk ervaren in hun hart.
Wat voor levende wezens er ook zijn,
beweeglijk of onbeweeglijk, allemaal,
of ze nu lang zijn of groot zijn,
middelmatig, kort, klein of fors,
zichtbaar of onzichtbaar, en
of ze ver weg leven of dichtbij,
al geboren of naar geboorte strevend –
mogen alle wezens gelukkig zijn.

Laat de een de ander niet vernederen,
en niemand minachten waar dan ook,
laat men elkaar geen leed toewensen
uit boosheid of vijandigheid.

Zoals een moeder haar enige zoon
met haar leven zou beschermen,
zo moge men tegenover alle wezens
een onbegrensde geest ontplooien
en liefde tegenover de hele wereld.

Laat men een onbegrensde geest ontplooien
naar omhoog, naar beneden en rondom,
niet benepen, vrij van haat en rivaliteit.

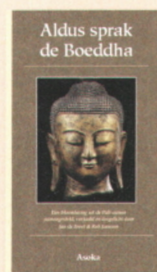
Of men nu staat, loopt, zit of ligt,
zolang als men vrij is van slaperigheid,
moet men zijn aandacht hierop richten.
dit noemt men hier een goddelijk verwijlen.

Als men geen opinies meer koestert,
deugdzaam leeft, begiftigd met inzicht,
begeerte naar geneugten verdrijft,
dan gaat men nooit meer tot een moederschoot in.

GEDULD OEFENEN

De tekst roept, ten slotte, op om doorlopend liefdevolle vriendelijkheid te ontwikkelen 'zolang als men vrij is van slaperigheid.' Hoe kunnen we dat relatief eenvoudig doen? Naast de basis van een dagelijkse meditatie aan de hand van het *Metta*soetra, is een belangrijke vorm van het ontwikkelen van liefdevolle vriendelijkheid het oefenen van geduld als tegengif voor aanwezigheid van (subtiele) woede die ervoor zorgt dat liefdevolle vriendelijkheid zich niet in ons kan manifesteren. Liefdevolle vriendelijkheid zelf kunnen we namelijk niet oefenen. We kunnen er alleen voor zorgen dat we een toestand creëren waarin liefdevolle vriendelijkheid automatisch in ons oprijst. Het is belangrijk dit te beseffen en er goed stil bij te staan. Direct liefdevolle vriendelijkheid willen beoefenen, leidt al snel tot een schijnvriendelijkheid, tot vriendelijk dóén en niet vriendelijk zíjn, en dat heeft niets met metta te maken. Je bent ook geen 'slechte' of 'onechte' boeddhist als je niet vriendelijk doet. Er zijn immers veel situaties die gebrek aan het betonen van vriendelijkheid vereisen om het goede te doen. Wat we wel actief kunnen oefenen, is geduld, steeds weer als zich daar de mogelijkheid voor aandient. En via deze oefening van geduld scheppen we de voorwaarden voor een staat van zijn waarin liefdevolle vriendelijkheid zich als vanzelf manifesteert. Het oefenen van geduld is dan ook een basisoefening bij het bewandelen van het boeddhistisch pad. Een boeddhist oefent geduld.

André Kalden *(1961) is voormalig wetenschapsjournalist. Hij beoefent het boeddhisme in de Tibetaans-boeddhistische nyingma-traditie.*



Basisboek en bron van de vertaling
Deze rubriek komt inhoudelijk geheel onafhankelijk van de uitgever van dit blad, Asoka, *tot stand. Daarom schroom ik er niet voor om van deze uitgever het boek* Aldus sprak de Boeddha *aan te raden, een bloemlezing uit de Pali-canon, direct vanuit het oude Pali in helder modern Nederlands vertaald en toegelicht door drs. Jan de Breet en prof. Rob Janssen. Het is hét basisboek om kennis te maken met de vroege boeddhistische geschriften, inclusief het* Mettasoetra *als in dit artikel geciteerd.*

OEFENING TEGEN KWAAD ZIJN

Wie regelmatig woede in zich voelt opkomen en het moeilijk vindt om geduld te beoefenen, kan onderstaande oefening doen om minder door deze woede overweldigd te worden.

Voel je dat je kwaad wordt, bedenk dan allereerst: 'Ik bén niet kwaad, immers, als ik kwaad zou zíjn, waar blijf ik dan als dat niet meer het geval is?! Ik ben alleen vervuld van woede en grijp daarnaar.' Visualiseer vervolgens de situatie waarin je zit als volgt: je staat rechtop. Om je heen is een cirkel van tralies uit de grond gerezen die je omsluit. Je handen omklemmen de tralies. Je bent gevangen. Je houdt ze met witte knokkels vast, zo stevig. Die tralies zijn de woede die in je is opgerezen. Haal nu diep adem, denk aan dit beeld, en laat nu de tralies los. De tralies zakken nu langzaam terug in de grond. Je bent weer vrij. Dan komen de tralies weer op. Je grijpt, maar laat los zodra het kan.
Je zult zien dat de tijd tussen grijpen en loslaten steeds korter wordt. Van jaren, maanden, weken, dagen, uren, minuten, tot seconden. Gevorderde beoefenaren grijpen niet eens meer naar de woede, maar kijken er slechts naar, waarop de woede meteen na het oprijzen verdwijnt. Soms dóén ze woedend, maar ze houden de tralies niet vast.

Bron: Oefening op basis van mondeling onderricht van Muktinath Lama Wangyal, lente 2002, bij de stoepa van Boudhanath, Nepal.

KANZEON BODHISATTVA

TEKST EN BEELD: WILLEM SCHUITEMAKER



Acryl op linnen, afm. 90x120 cm

Kanzeon is in India bekend als Avalokiteshvara, in Tibet als Tschenrezi, in China als Quan-jin, en in Japan als Kannon, Kwannon of Kanzeon. Het man-vrouwaspect van Kanzeon verschilt per cultuur. In India is de bodhisattva nog sterk mannelijk, in Tibet en China en Japan veel vrouwelijker.

Deze namen staan voor de bodhisattva van compassie. Een bodhisattva is een mens, vaak legendarisch, die zijn of haar uiteindelijke verlichting en het daarmee laten ophouden van eeuwige onvrijwillige wedergeboorte, uitstelt, totdat alle levende wezens verlicht zijn. Kanzeon raakte verlicht door het horen van leed: levende wezens, mensen of dieren die hun pijn uitschreeuwden of zachtjes huilden. Zij vertaalde dat in compassie en probeert sindsdien op subtiele manier lijdende wezens te helpen. 'Roep me maar aan, dan kom ik!'

***Willem Schuitemaker** is Hoshi (assistent-leraar) in de Kanzeontraditie, schilder en zenkok.*
***5 juni tot 26 juli:** Expositie van Willem's schilderijen in* theehuis Himalaya, *Warmoestraat 56 in Amsterdam.*

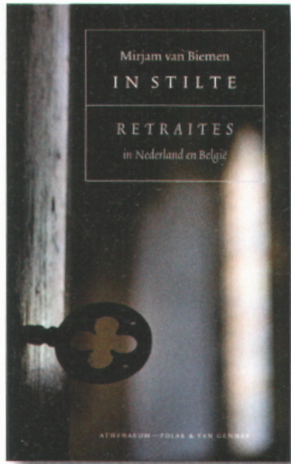

www.willemschildert.nl
www.himalaya.nl



De boekenrubriek werd gemaakt door Simone Bassie, Paula Borsboom, Michel Dijkstra en Diana Vernooij, onder redactie van Michel Dijkstra.

Mirjam van Biemen

IN STILTE RETRAITES IN NEDERLAND EN BELGIË



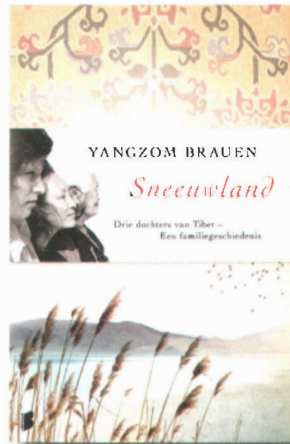
Athenaeum-Polak&Van Gennep, 2011, € 17,95

Iedereen die een keer een retraite heeft meegemaakt, kent het: de grote afwisseling van ervaringen en belevingen. Het ene moment weet je niet beter of je bent thuisgekomen, je voelt je helemaal op je plek. Het volgende moment hollen heimwee en weerstand je vanbinnen uit en wil je alleen maar weg. Ook de wijze waarop je je mederetraitanten ervaart, loopt vaak sterk uiteen. Er zitten erbij met wie je je diep verbonden voelt, maar er zijn ook deelnemers die je wel wat aan zou kunnen doen. Dat kan dan ook nog zomaar gebeuren zonder dat je ooit een woord met ze hebt gewisseld. Retraites spelen zich immers vaak in stilte af. Die stilte is ook wat Mirjam van Biemen zocht. Ze wilde de hectiek van haar drukke baan en een rijk sociaal leven doorbreken en ging op retraite. Een jaar lang volgde ze diverse meerdaagse bijeenkomsten: vipassana, advaita, soefi, zen. In elke retraite kwam ze de tegenstrijdige ervaringen tegen, de confrontaties, angsten, het verdriet en de intensiteit. Allemaal brachten ze haar op hun eigen manier iets bij en dat is ook blijven hangen: ze is opener geworden, kwetsbaarder, stiller. 'Dat is dan ook de gemeenschappelijke noemer van alle retraites. Uit het hoofd komen en naar het hart gaan.' Tegelijkertijd heeft ze zich gerealiseerd dat het goed is om één weg te kiezen: van het spiritueel rondshoppen zoals zij nu gedaan heeft, raak je niet verlicht, wel versnipperd. 'Een ware spirituele zoektocht vergt discipline van degene die zoekt.' Haar boek geeft een mooi inkijkje in wat retraites kunnen betekenen. (PB)



Yangzom Brauen

SNEEUWLAND, DRIE DOCHTERS VAN TIBET – EEN FAMILIEGESCHIEDENIS



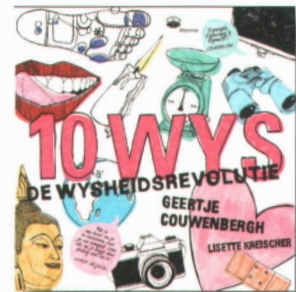
Uitgeverij Boekerij, 2011 € 19,95

Een weg van eigen kracht gaan, een sterk beeld: grootmoeder loopt over straat. Voor de buren het dagelijkse ommetje van een in zichzelf gekeerde krasse bejaarde. Voor grootmoeder zelf, kortgeschoren sneeuwwit haar, oranjerood gewaad, is het een heilige daad. In haar kamer staat het altaar met het boeddhabeeld, de foto van de Dalai Lama en nog veel meer. Ze loopt haar khora, een rondgang rond haar heiligdom, te voet en met de klok mee. Vriendelijk, in zichzelf gekeerd, midden tussen de bedrijvige bewoners van Manhattan.
Yangzom Brauen, 30 jaar, model en actrice, is de dochter van een Tibetaanse vrouw, Sonam, die inmiddels kunstenares is in New York, en een Zwitserse antropoloog, nu hoofdconservator van een museum over Tibet en Himalaya. Yangzom is actief in de beweging voor een vrij Tibet. Ze verhaalt chronologisch de ontwikkelingsgeschiedenis van haar grootmoeder, moeder en zichzelf. Moeder en grootmoeder zijn in 1959 de Dalai Lama achterna gevlucht naar India. Haar grootmoeder is dan een straatarme, ongeletterde non, gevormd door jaren van meditatie en gebed. Haar moeder ontmoet de student Martin in India en volgt hem naar Zwitserland. Indrukwekkend zicht op het leven van een eenvoudige non in Tibet en India en haar nageslacht. (DV)



Geertje Couwenbergh, Lisette Kreischer

10WYS, DE WYSHEIDSREVOLUTIE



Altamira, 2010, € 19,90

De jongeren van nu zijn opgegroeid in het informatietijdperk. Computers, mobiele telefoons, internet, games-jongeren kennen ze van kindsbeen af. De *Netgeneratie* worden ze wel genoemd, of de generatie Y. Ze zijn mediawijs, zitten vastgeplugd aan hun iPod, hebben vaak een zorgeloze jeugd achter de rug en betreden de 'grotemensenwereld' tamelijk onbekommerd: 'Alles kan, alles mag.' Zo op het eerste gezicht lijken deze jongeren niet degenen bij wie je verdieping

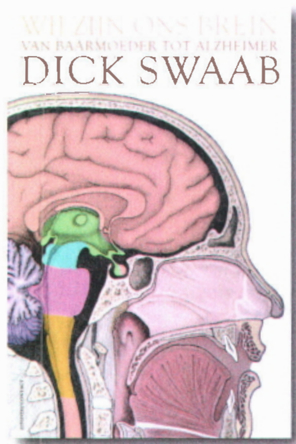
en engagement moet zoeken. Geertje Couwenbergh denkt daar heel anders over. In het woord vooraf bij haar boek *10WYS* schetst ze het beeld van haar generatie als 'vetgemeste, optimistische kuikens' die de 21e eeuw positief gestemd infladderden. Hun jeugdige overmoed kreeg echter direct een knauw: door terroristische aanslagen, de financiële crisis en een instortende banenmarkt doemde voor hen een minder rooskleurige toekomst op. 'Het afgelopen decennium was de kater na het feestje van de jaren negentig. En generatie Y kreeg het beste van beide werelden: het optimisme, de vrijheid en het zelfvertrouwen van de jaren negentig en de reality check van het afgelopen decennium.'

Omdat haar generatie zo'n heftig breekpunt heeft ervaren, zijn juist jongeren volgens Couwenbergh rijp voor verdieping en verbinding. Voor hen zijn vragen rond grote thema's als geld, liefde en kiezen essentieel: er is veel om te hebben en voor te kiezen, hoe kunnen wij daar zo mee omgaan dat het voor ons en toekomstige generaties goed is? Samen met Lisette Kreischer geeft Geertje Couwenbergh jongeren 'wijsheidstips' die passen bij hun *lifestyle*. Ze zijn ondergebracht in tien grote thema's. Belangrijke inspiratiebronnen voor de schrijfsters zijn boeddhisme, yoga en duurzaamheid. (PB)



Dick Swaab

WIJ ZIJN ONS BREIN



Contact, 2010, € 24,95

De vrije wil is tegenwoordig een *hot item*. Kunnen we zelf onze keuzes maken, of worden we, zonder het zelf te weten, gestuurd door onze omgeving, genen of hogere machten? Vooral de genetische verklaring vindt de laatste tijd veel weerklank. Boeken als dat van Victor Lamme, met de programmatische titel *De vrije wil bestaat niet*, vinden dan ook gretig aftrek. Het nieuwste boek van professor Dick Swaab, een van 's werelds meest vooraanstaande hersenonderzoekers, *Wij zijn ons brein*, past in deze rage.

In een kernachtig hoofdstuk noemt Swaab de vrije wil een 'plezierige illusie'. Hij ondersteunt zijn opvattingen met citaten van grote filosofen zoals Spinoza: 'Besluit een baby in vrijheid wat hij wil drinken? Besluit een boos iemand in vrijheid dat hij zich wil wreken? Besluit een lafaard dat hij wil vluchten? Besluit een kletskous dat hij wat wil zeggen, terwijl hij zijn praatzucht niet kan bedwingen?' We moeten echter niet vergeten dat Swaab een hersenonderzoeker en geen filosoof is. Volgens de grote wetenschapsfilosoof Max Weber dient wetenschap waardevrij te zijn: zij mag zich bezighouden met het beschrijven van de wereld, maar kan ons niet vertellen hoe de wereld moet zijn. Voor deze taak zijn andere disciplines zoals de wijsgerige ethiek en religie geschikt. Swaab trapt niet in deze valkuil; hij geeft slechts aan dat er 'met de huidige kennis van neurobiologie', geen sprake van een volledige vrije wil kan zijn.

Dit betekent dat een aantal zaken zoals seksuele oriëntatie niet op een vrije keuze berusten. Volgens Swaab is dit een bevrijdend inzicht, omdat het ook geen zin heeft om homoseksuelen, zoals de Kerk in het verleden wilde, van hun 'ziekte' te bevrijden. Hij vraagt zich direct af 'hoelang het duurt voordat voor andere gedragingen, waarbij nu nog van de vrije wil wordt uitgegaan, zoals agressief en delinquent gedrag, pedofilie, kleptomanie en stalken, hetzelfde inzicht zal doorbreken, en geaccepteerd zal worden dat ook dit gedrag geen kwestie van vrije wil is, met alle consequenties van dien.' Het filosofische probleem dat zich hier direct opdringt, is of men de mens nog wel verantwoordelijk voor zijn daden kan houden. Als mijn brein bepaalt dat ik een seriemoordenaar word, heeft het dan nog zin om mij te straffen? Swaab doet geen poging om deze morele kwestie op te lossen, maar beperkt zich tot de opmerking dat straffen 'vooral effectief' moeten zijn en dat er nog veel meer onderzoek naar de juiste manier van straffen moet worden verricht.

Het is interessant om de inzichten van Swaab met het boeddhisme te vergelijken. Ook het boeddhisme gaat er in eerste instantie vanuit dat de mens geen volledig vrije wil heeft. Hij is immers bepaald door zijn karma en neigingen als haat en begeerte. Toch stelt de Boeddha dat er ook een mogelijkheid tot bevrijding is: de mens kan zich door middel van meditatie als het ware deconditioneren en uiteindelijk zijn karma zelfs uitdoven. Deze visie, die inhoudt dat men de geest door de beperkingen van het brein heen kan krijgen, vormt een spannend contrast met Swaabs visie. Religie heeft in zijn boek helaas een ondergeschikte plaats, al stelt hij wel dat ook de mate van spiritualiteit van een persoon door zijn brein wordt bepaald.

Zo presenteert Swaab in *Wij zijn ons brein* een aantal belangwekkende inzichten. Bovendien relativeert hij de huidige discussie over de vrije wil met zijn opvatting dat deze nooit geheel vrij kan zijn, maar wel degelijk kan bestaan. Dit vormt een fris tegenwicht voor de populaire neiging om je achter je – morele of immorele – genenpakket te verschuilen. Bovendien schreeuwt Swaabs werk om een boeddhistische reactie. Wie neemt deze handschoen op?
(SB)



Vervolg Boekenrubriek op pagina 54

SIGNALEMENTEN

Olaf Rutten

MINDER WERKEN, MEER VERDIENEN, VOETBAL- EN ZEN-INSPIRATIE VOOR ONDERNEMERS



Uitgeverij Ten Have 2010, € 19,90

Gebaseerd op de 10 plaatjes van de os (oude zenwijsheid), geïnspireerd door uitspraken van Johan Cruijff, met elf hoofdstukken die geflankeerd worden door het vervolgverhaal van de bijzondere ontwikkeling van dierenvoetbalteam *Jadam United* – gaat dit boek over hoe een goede balans van ziel en zakelijkheid ondernemingen tot succes leidt. Voorwaar een interessante cocktail.
Snel rijk worden is niet de inzet van het boek, al lijkt de titel dat wel te suggereren. Rutte vindt meer verdienen een logisch gevolg van een oprechte intentie om medewerkers te stimuleren zich te ontwikkelen. Ik vind dat wat kort door de bocht; zijn bedrijf en producten lagen al goed in de markt. Maar een mooi en inspirerend boek is het. Het vergt een creatieve spanningsboog tussen ziel en zakelijkheid om een duurzaam bedrijf te ontwikkelen dat op lange termijn sterk en winstgevend is en voor geluk voor de werknemers en klanten zorgt. Rutte geeft mooie praktijkvoorbeelden uit zijn eigen bedrijf en laat ook zijn eigen ontwikkeling als ondernemer zien. Het verhaal van het succes van het dierenvoetbalteam is verrassend en stemt zeer vrolijk. Ook voor 'maatschappelijk ondernemers', lees: managers van maatschappelijke instellingen zoals ik, die niet meer gaan verdienen als zij hun werk goed doen, is het een inspirerend boek. (Dvij)

Sarah Napthali

BOEDDHISME VOOR MOEDERS MET SCHOOLGAANDE KINDEREN



Altamira, 2010, € 15,90

Hoe houd je het gejakker tussen school, werk, sportclubjes en fluitles vol als je schoolgaande kinderen hebt? Of hoe bewaar je je kalmte als de kamer van je kind weer een grote zwijnenstal is? Hoe reageer je op vragen van jonge kinderen over oorlog, dood, racisme? Voor Sarah Napthali vormen haar boeddhistische beoefening en de contacten met andere boeddhistische moeders in dat dagelijkse 'gedoe' een grote steun.

George Hulskramer

DE TAO TE KING VOOR HARDLOPERS



Altamira, 2011, € 14,90

De Tao Te King voor hardlopers is het beste te omschrijven als een van die dertien in een dozijn-boekjes die meeliften met de huidige populariteit van het taoïsme. Inhoudelijk heeft het helaas weinig tot niets te bieden. De tekst bestaat uit een aantal clichés die op een quasi-poëtische manier worden gepresenteerd (lees: proza met een poëzieopmaak) en waarin het genie van Lao Zi ver te zoeken is.





Olette Luitwieler

GODENKIND

Ten Have, 2011, € 16,90

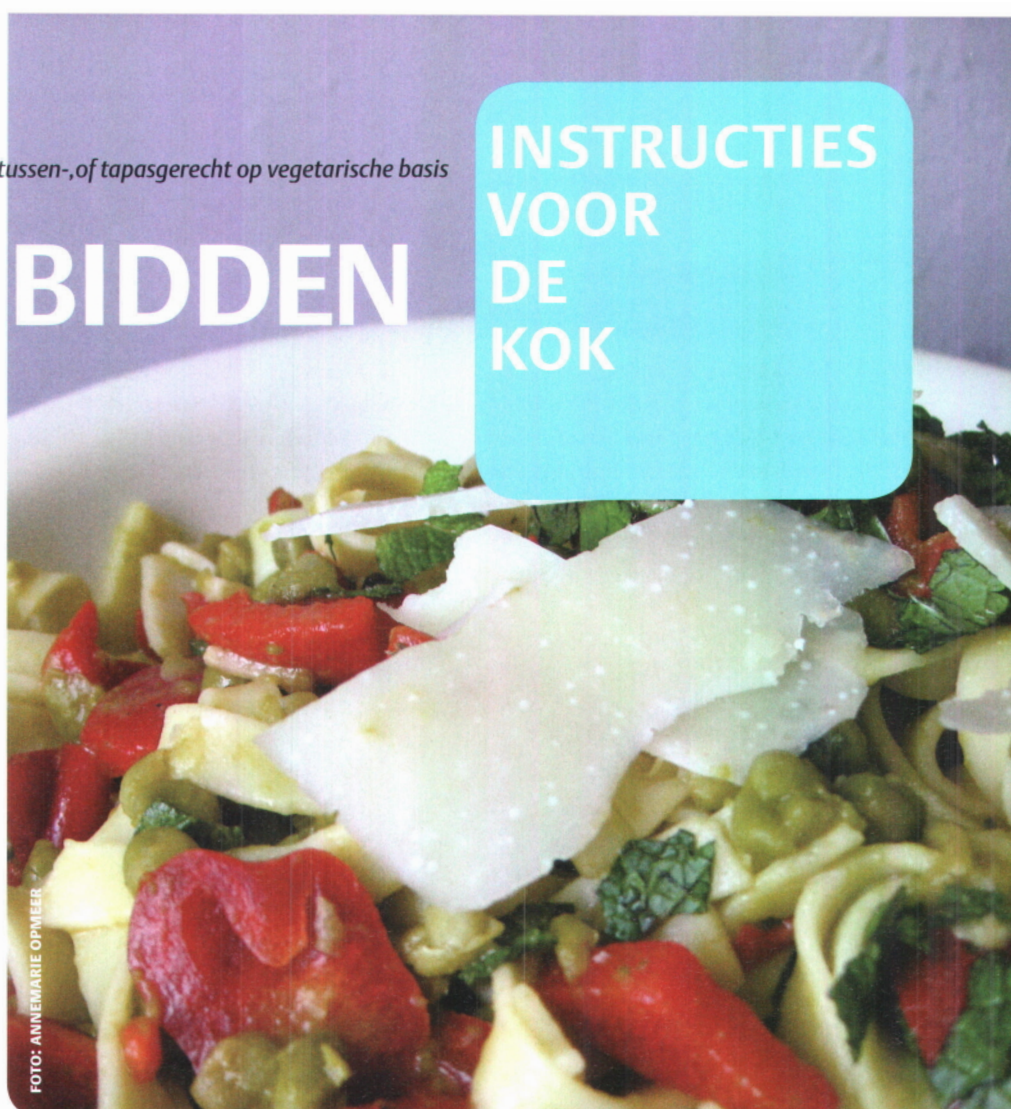
Wat doe je als je kind jarenlang zwijgt? Hem naar allerlei psychiaters sturen? Maar wat als dat niet helpt en hij alleen maar een label als autist krijgt? Olette Luitwieler vertelt in haar boek *Godenkind* dat het ook anders kan. Als psychiaters kinderen niet meteen willen normaliseren, maar juist openstaan voor hun mogelijkheden, leidt dit soms tot verrassende resultaten. De afwijking blijkt dan juist een kracht of onuitputtelijke bron van rijkdom te zijn. (PB & MD)

Voor-, tussen-,of tapasgerecht op vegetarische basis

ETEN EN BIDDEN

INSTRUCTIES VOOR DE KOK

TEKST: MICHIEL BUSSINK


FOTO: ANNEMARIE OPMEER

Het daglicht valt altijd anders. De zonnestralen schijnen met een andere hoek op de aarde dan gisteren en morgen laten ze zich versluieren door een wolk, misschien. Toen het licht voor het eerst viel op de woorden *ora et labora*, althans voor mijn ogen, boven aan een kloosterpoort, dacht ik: wat een raar wereldvreemd gebod. Alleen maar bidden en werken, verder niks? Streng en dwangmatig spraken de woorden. Toen de zon onlangs weer eens opging, stonden die Latijnse woorden zomaar ineens in een ander daglicht. Ja, inderdaad *ora et labora*, waarbij dan bidden ook mediteren kan zijn. De aardappels poten, de doperwten zaaien, de paprikaplanten verspenen, mediteren. Verder niks. Misschien zou je er nog 'liefhebben' aan toe kunnen voegen. Maar als het goed is, vloeit dat voort uit *ora et labora*. De rest doet er niet toe. Zeker in onze tijd. Waarin we mooi, onafhankelijk en sprankelend moeten zijn, leuk werk, een carrière, fijne relatie inclusief spannende seks moeten hebben, onszelf ontplooien, reizen, de sterren van de hemel koken, de laatste bestsellers lezen, honderd e-mails beantwoorden, tweeduizend tweets lezen en drieduizend de wereld in sturen, interessante discussies voeren op *Facebook* en *LinkedIn* en, oh ja, ook nog gelukkig zijn. Vergeet het. *Ora et labora*. De rest is ruis, onrust. 'Ons leven raakt versnipperd door details. Eenvoud, eenvoud, eenvoud! Ik zeg, houd u met twee of drie zaken bezig en niet met honderd of duizend.' Aldus de negentiende-eeuwse Henri Thoreau in het boek *Walden*, waarin hij verslag doet van zijn pogingen zelfvoorzienend te leven vanuit zijn zelfgebouwde boshut. Zou hij weet hebben gehad van het *Lied van de strodakhut, lofzang op de eenvoud* dat meer dan duizend jaar eerder al werd geschreven door de in afzondering levende Chinese boeddhistische (zen) leraar Shitou Xiqian? De volledige tekst is onder andere te lezen in *Vruchtbare leegte – de stille verlichting van zenmeester Hongzhi*, van Taigen Dan Leighton, zie ook www.boeddhamagazine.nl voor *Het lied van de strodakhut*. 

Rood-groene zomerpasta

BENODIGDHEDEN

*2 rode paprika's
*teen knoflook
*300 gram verse doperwten
* 50 gram boter
*2 deciliter groentebouillon
*handvol verse munt
*500 gram tagliatelle
*pecorino

BEREIDING

Rooster de paprika's boven een vlam van het gasfornuis, tot het vel is zwartgeblakerd, leg ze in een kom met een theedoek erover. Snipper de knoflook en bak die kort in de boter. Voeg de doperwten toe, laat even bakken, voeg de bouillon toe en smoor de doperwten gaar. Schep de helft van de doperwten met een schuimspaan uit de pan, leg die apart in een diep bord en stamp de rest van de doperwten fijn. Verwijder het zwarte vel van de afgekoelde paprika's, snijd in stukjes en hak de munt fijn. Kook de tagliatelle beetgaar. Giet af en roer er de hele en gestampte doperwten, de paprika en de munt door. Breng op smaak met peper en zout en serveer met geraspte pecorino. Het zonlicht schijnt doorheen de damp van het bord. Eet en bid. Verder niks.

Michiel Bussink is voedselauteur en -journalist. Hij beoefent zenmeditatie bij Zen in Salland.
www.zeninsalland.nl en www.michielbussink.nl

IN GESPREK MET BRIGITTE VAN BAREN

ZIEL EN ZAKE

Brigitte van Baren is zenleraar en coach. Ze schreef verschillende boeken over zen in het bedrijfsleven, waaronder het onlangs verschenen *Meer bereiken met minder doen*. Met haar bedrijf *Inner Sense* zet zij zich in voor de ontwikkeling van wezenlijke leiderschapskwaliteiten. Voor leidinggevende teams ontwikkelde zij de coachingmethode in spelvorm *Show your true colours*.

TEKST: KEES KLOMP, FOTOGRAFIE: VORMBREKER

'Zen heeft een toegevoegde waarde voor het bedrijfsleven,' zegt Brigitte van Baren, zenleraar en coach. 'Zen gaat om het trainen, of beter gezegd, het temmen van de geest. Door met gerichte aandacht te werken, genereer je energie. Daardoor verbetert de concentratie en werk je efficiënter. Dit helpt dus ook om de juiste beslissingen te nemen. Alleen met een echt open geest kun je adequaat reageren op de realiteit.'

Hoe doorkruisten de paden van zen en zakelijke dienstverlening zich bij jou?

'Ik heb niet voor zen voor gekozen. Het heeft mij gekozen. Ik stond er in eerste instantie helemaal niet voor open. Maar hoe meer ik me verzette, hoe krachtiger de signalen werden die aangaven dat dit een weg was die ik moest volgen. Nu is het op organische wijze onderdeel van mijn werk geworden.
Ik begeleid leidinggevenden bij hun persoonlijke ontwikkeling en persoonlijk leiderschap. Ik richt me primair op het management, want als ik hun hart weet te raken, zullen ze anders met hun medewerkers omgaan. Als een leidinggevende inzicht heeft in zichzelf, heeft hij automatisch ook meer inzicht in zijn medewerkers. Ik geloof dat de persoonlijke diepgang van de manager van grote invloed is op het wezenlijke karakter van een bedrijf. De ziel van de leider bepaalt de bezieling van de zaak. Andersom werkt het niet. Als je onderaan in een organisatie begint met dit proces krijg je te maken met weerstand.'

Op welke manier werk je aan de persoonlijke ontwikkeling van leidinggevenden?

'Met *Show your true colours* (zie afb. p. 59), een managementmethode in spelvorm, dat het individuele en collectieve functioneren binnen teams in kaart brengt en blootlegt. De methode verbindt persoonlijke analyse en teamanalyse met persoonlijke ontwikkeling en teamontwikkeling. Het spel heeft als doel de persoonlijke kwaliteiten en het teampotentieel te maximaliseren. Persoonlijke ontwikkeling wordt bedrijfsmatig pas echt interessant als je weet hoe je er het meeste uit kunt halen in relatie tot de samenwerking binnen het team. Het uiteindelijke doel van *Show your true colours* is een optimale match van verschillende persoonlijke profielen en kwaliteiten binnen teams in het bedrijfsleven en binnen organisaties.
Show your true colours is een spel dat zich vanzelf speelt. Het begeleidt de deelnemers in eerste instantie naar zelfinzicht. Daarmee ga ik dan in het tweede deel aan de slag om een zo goed mogelijke samenwerking in de groep te orkestreren. Het spel is mede gebaseerd op elementen van Jung en Myers-Briggs (*de Myers-Briggs type-indicator, is een systematiek om de verschillende persoonlijkheden van mensen te classificeren op basis van theorieën van Carl Gustav Jung, nvdr.*), in combinatie met een praktische vertaling naar werksituaties. De methode is erop gericht de persoonlijke kwaliteiten van mensen in kaart te brengen en werkt met gecodeerde kaart-

Brigitte van Baren
www.innersense.nl
www.zenforleadership.com

LIJKHEID

jes. Situatiekaartjes om precies te zijn. De deelnemers moeten steeds een keuze maken als reactie op een situatie die ze voorgelegd krijgen. Zo ontstaat een persoonlijkheidsprofiel. In de tweede fase staat de feedback die de deelnemers aan elkaar geven centraal. Dat veroorzaakt een diepe interactie en zet een prachtig, verbindend proces in gang. Deelnemers gaan hun eigen kwaliteiten en die van anderen, herkennen, waarderen en omarmen. Zo ontstaat er synergie; het geheel wordt meer dan de som der delen.'

Naast coach ben je ook zenleraar. Vertel daar eens wat meer over.

'Ik denk dat ik mezelf het best kan typeren als een moderne leraar. Ik ben gewoon westers gekleed. Dat is bewust. Ik vind het mijn taak om eenvoudig en toegankelijk te zijn. De ouderwetse zenrelatie tussen leraar en leerling, die van de leraar als een haast ongrijpbare rots en de leerling die bijna sterft van verlangen, is niet per se nodig. Mijn leerlingen hoeven niet eerst een steile weg omhoog te klauteren om bij de leraar te komen. Beschouw mij meer als een lage heuvel. Bewust bereikbaar voor wie mij zoekt. Begrijp me niet verkeerd. Ik ben geen missionaris. Ook bij mij is het altijd de leerling die het initiatief neemt.'

Hoe ziet het leven van een moderne zenleraar eruit?

'Ik leef gewoon een westers leven. Ik combineer het leraarschap heel bewust met partnerschap, moederschap en ondernemerschap. Ik vind het belangrijk om midden in het leven te staan, maar tegelijkertijd ook toegewijd te zijn aan de zenbeoefening. Dat lukt me omdat zen volledig is geïntegreerd in alles wat ik doe. Zen helpt mij om werkelijk en wezenlijk te leven. Ik beschouw alles in mijn dagelijkse bestaan als training. Het is daarbij mijn opdracht om mensen te helpen op hun zenweg en ik ben daarvoor in principe te allen tijde beschikbaar. Dat kan tegenwoordig ook gemakkelijk dankzij de moderne media. Hoe gek het ook klinkt, ik heb zelfs skypesessies met leerlingen in het buitenland.'



'Show your true colours *brengt de kwaliteiten van mensen in kaart.'*

Waar komt je drang tot moderniseren vandaan?

'Hoewel zen een eeuwenoude, oosterse traditie is met prachtige rituelen en ceremonies – die we nooit mogen verloochenen – vind ik het cruciaal de brug te slaan naar de westerse wereld en deze huidige tijd. Want daarin leven mijn leerlingen en ik. Veel mensen hebben geen of een verkeerd beeld bij het begrip zen. Als ik zen echter in het zakelijke domein vertaal in: *Meer bereiken met minder doen* de titel van mijn laatste boek, begrijpt elke manager het. En daar gaat het om. Daarom ook noem ik mijn maandelijkse meditatiebijeenkomsten *mental fitness*.'

Mental fitness?

'Ja, zen is voor veel mensen gewoon *mental fitness*. Het is een manier om de geest te trainen. Het heet niet voor niets zenbeoefening. Ongeoefende mensen zitten gevangen in hun gedachten. Die fladderen alle kanten op. Dit zorgt ervoor dat mensen niet gericht kunnen leven. Door mensen te leren hoe ze hun geest kunnen temmen, treedt er verstilling op. In deze stilte kunnen mensen zich vervolgens bevrijden van hun gevoelens en gedachten, in contact komen met een diepere laag van hun zijn en volledig opgaan in het huidige moment. Zen vereist training. Net als lichamelijke fitheid training vereist.'

Het viel me bij het lezen van* Meer bereiken met minder doen *op dat je veel gebruik maakt van de koan?

'De koan is in het bedrijfsleven erg bruikbaar. De koan is een raadselachtig dilemma dat je moet zien te doorgronden. Managers worden dagelijks geconfronteerd met dilemma's die – net als de koan – het verstand te boven gaan. De koan symboliseert niet alleen de essentie van de zenbeoefening, maar ook die van managementbeslissingen. Managers leren niet beter omgaan met de verwarrende werkelijkheid van het bedrijfsleven door hun verstand te gebruiken. Juist niet. De koan leert ons dat het inzicht en de wijsheid schuilen in dat wat het verstand te boven gaat en niet met denken op te lossen is. De echte oplossing ligt besloten in de dimensie van het niet-denken en het niet-weten. Managers moeten leren ziel aan zakelijkheid te koppelen. Dit doen ze door zichzelf helemaal leeg te maken. Door totale overgave bevrijden ze zich van gedachten en gevoelens, en ontstaat er de ruimte die nodig is om het wezenlijke te ervaren, met het huidige moment te versmelten, waarin ze hun potentieel ten volle kunnen benutten. Dat is letterlijk en figuurlijk een goede zaak.

Kees Klomp adviseert bedrijven op het gebied van meedogende marketing en management.

www.karmanomics.nl
www.ontdrenthen.nl
www.verlichtinginbusiness.nl

AGENDA

De gegevens van alle reguliere (wekelijkse, doorlopende) activiteiten van alle boeddhistische groepen kunt u vinden op de website www.boeddhamagazine.nl. In onderstaande agenda maken we echter een selectie van alle eenmalige, bijzondere evenementen.

13-24 juli
Speciale zomercursussen Ven. Sangye Khadro
De auteur van *Leren Mediteren* leidt een weeklange retraite *Mindfulness, Compassion & Wisdom* in Emst en weekendcursus meditatie in Amsterdam.
www.maitreya.nl

29 september-2 oktober
Colorful wisdom - seminar met Irini Rockwell - Diane Musho Hamilton - Sydney Leijenhorst
locatie: *KenKon Integral Life & Training Centre*, Nieuwe Kanaal 11, 6709 PA Wageningen
achtergrondinformatie:
www.fivewisdomsinstitute.com, www.dianemushohamilton.com, www.bouldermountainzendo.org, www.integrallife.com, www.shambhala.org www.CenterforWorldSpirituality.com
informatie: tel. 0317-452946
info@kenkon.org
www.kenkon.org

11-14 oktober
Walking retreat o.l.v. Hogo Dienske
Zen Center Noorderpoort, Butenweg 1, 8351 GC Wapserveen
informatie: tel. 0521-321204 of np@zeninstitute.org
www.zeninstitute.org
www.zenmeditatie.org

12-16 oktober
Zenmidweek
locatie: Abdij Affligem (op circa 20 km van Brussel)
informatie: tel. 070-3467977
raoul@zen.nl
www.zen.nl

16 oktober
'Bouwstenen van de boeddhistische filosofie.'
Lezingencyclus onder leiding van Peter Schuh
onderwerp: *Het kostbare juweel vinden*
tijd: 11.00-13.00 uur
locatie: Hoog Soestdijk, Prins Hendriklaan 5, 3761 DT Soest.
Informatie: tel. 06-28373039 of 06-23826039
info@stichtingbodhisattva.eu
www.stichtingbodhisattva.eu

26-28 oktober
Boeddhisme en leiderschap - meerdaagse trainingen voor managers en leiders
In deze training staat de vraag centraal hoe je – met de boeddhistische filosofie als inspiratiebron – leiding kunt geven aan jezelf en je professionele omgeving.
locatie: *Instituut Yeunten Ling*, Château du Fond l'Evêque, 4 promenade Saint Jean l'Agneau, 4500 Huy (B)
informatie: tel. +32(0)85 27 11 88
yeunten.ling@tibinst.org
www.tibetaans-instituut.org

4-6 november
Stilteweekend
'Alle klanken zijn de stemmen van de ene geest en alle vormen zijn gestalte.'
locatie: *Zenkluizen, Stichting Theresiahoeve*, p/a Huffelsheck 1, D-54619 Leidenborn, Duitsland
Informatie: tel. +49-6559467
zenklausen@t-online.de
www.zenkluizen.nl

4-6 november
Verdiepingsweekend meditatie o.l.v. Ad van Dun
locatie: Heerenstraat 75, Moorveld
info en opgave: 043-8519555 (Lieke van Dun)
secretariaat@stiltij.nl
www.stiltij.nl

11-13 november
Zen taiji o.l.v. Jolinda van Hoogdalem
Zen Center Noorderpoort, Butenweg 1, 8351 GC Wapserveen
informatie: tel. 0521-321204
np@zeninstitute.org
www.zeninstitute.org
www.zenmeditatie.org

12 november
Het bezielde lichaam en de belichaamde ziel in het boeddhisme
Lezing door dr. Adeline van Waning
locatie: *Universiteit voor Humanistiek*, Kromme Nieuwegracht 29, 3512 HD Utrecht
informatie: tel. 033-4227202
info@filosofie-oostwest.nl
www.filosofie-oostwest.nl

12-13 november
Mildheid & Mindfulness o.l.v. Frits Koster
locatie: *Shambhala meditatiecentrum*, Oegstgeest.
info: tel. 071-5234642 (Gertrude Krayenbosch) of gertrude@xs4m.com

14 november-5 december
Boeddhisme in de samenleving
Leergang boeddhisme, start van deze module.
Vier avonden: 14-11, 21-11, 28-11 en 5-12
19.30-22.00 uur
locatie: *Boeddhistisch Centrum Amsterdam* (Triratna, voorheen bekend als VWBO), Palmstraat 63
informatie: tel. 020-420 7097
info@bcatriratna.nl
www.bcatriratna.nl

24-28 november
Retraite Het Licht van Afscheid
Emotionele en spirituele zorg rondom het sterven, door Christine Longaker, Marijke Holt en Annie Birken
locatie: Het Hunehuis, Havelte
organisatie: *Rigpa Spirituele Zorg Programma*
info@spirituelezorg.nl
www.spirituelezorg.nl

1-4 december
Rohatsusesshin met Frank Sensei
locatie: *Zen Sangha* vzw, Elyzeese Velden 10 B, 9000 Gent, België
informatie tel. +32-497 15 60 37
info@zensangha.be
www.zensangha.be

De sluitingsdatum voor de volgende papieren uitgave is **31 juli 2011.**
Stuur agendaberichten naar: agenda@boeddhamagazine.nl.



In ieder nummer laat BoeddhaMagazine het licht schijnen op boeddhistische centra – places to be – *in Nederland en België. Deze keer: Rigpa Groningen (Nederland) en Inzichtsmeditatiegroep Antwerpen (België).*

EENVOUD

B



'Op de zolderkamer in een rijtjeshuis in Antwerpen-Berchem is het rustig en warm. De mensen die er komen ken ik niet en ik heb geen contact met hen. Ik leef sociaal een erg druk leven en zoek geen bijkomende contacten wanneer ik mediteer. Integendeel, ik geniet van de stilte van die avonden. De geleide sessies duren een volledig uur. Daar heb ik fysiek wel wat last van, maar het geeft me voldoening achteraf.' zo vat Lucas Pairon zijn donderdagavond-is-zoveel-mogelijk-mijn-meditatieavond samen. Bart Patoor mediteert in dezelfde groep, hij zegt het zo: 'Vanaf het eerste moment vond ik de begeleiding van de meditatie goed en ondersteunend. Ook het vraag-en-antwoord-moment na de meditatie waardeerde ik erg. Ik kon er terecht met de moeilijkheden en de vragen die ik als beginnend mediterende had en kreeg steeds uitgebreide en diepgaande antwoorden.' Wat de Vipassanadonderdagavond met Dona Rosseel uniek maakt, is dat de meditatie-instructies van Mahasi Sayadaw erg precies en strikt worden toegepast. Bij deze meditatietechniek gaat het om het continu observeren en registreren van alle gewaarwordingen in lichaam en geest.

Patoor: 'Ik zou onze groep trouwens geen meditatiecentrum willen noemen. Voor mij is het een groep mensen die elke week samenkomt om onder begeleiding van Dona een uur samen vipassanameditatie te beoefenen. En dat vind ik er zo aantrekkelijk aan: de eenvoud van het gebeuren.'

Inzichtsmeditatie Antwerpen, Thaliastraat 38, 2600 Berchem. Iedere donderdag van 20.00 tot 21.30 ben je welkom, de toegang is gratis. Dona Rosseel: 0032-3-2301092, drosseel@yahoo.com



SPRANKELEND ONDERRICHT

NL

De sfeer in de shrineruimte van het Groningse *Rigpacentrum* is warm en licht. De vloer is bedekt met matjes en rode kussentjes. Langs de kant staan rode stoelen. Aan de wand hangen grote foto's van onder meer de leraar Sogyal Rinpoche. Merijn Slagter gaat met plezier naar het centrum en vindt de meditatieruimte met de grote gouden boeddha, de Tibetaanse thangkaschilderingen en foto's van een aantal Tibetaanse meesters erg mooi en inspirerend. 'Het is fijn om eenmaal in de week met anderen te mediteren. Het zijn vaak leuke mensen en het is prettig om ervaringen van anderen te horen. De cursusleiders hebben kennis van zaken en staan open voor vragen.'

Daan Meerburg mediteert al jaren bij Rigpa: 'Begin jaren 90 zag ik een interview met Sogyal Rinpoche op de *IKON*. Ik was er diep door geraakt en kocht zijn boek *Het Tibetaans boek van leven en sterven.* Na het lezen van dit boek wist ik dat ik student van hem wilde worden. Elke week ontvangen we op een groot videoscherm het onderricht van Sogyal Rinpoche. Door hem wekelijks te zien en te horen, geraakt te worden door de diepzinnige leringen en te lachen om zijn grapjes, is de verbinding met Rinpoche in de loop der jaren steeds krachtiger geworden. De gave van Rinpoche om de zeer oude traditie van het Tibetaans boeddhisme voor mij als westerling toegankelijk te maken is indrukwekkend.' De cursussen van *Rigpa* zijn gebaseerd op audio- en videofragmenten van het sprankelende onderricht dat Sogyal Rinpoche de afgelopen jaren tijdens retraites en lezingen over de hele wereld gaf. Alle facetten van het spirituele pad komen erin aan bod.

Rigpa Groningen, Aweg 18, 9718 CV Groningen. Telefoon: 050-313 87 65, infogroningen@rigpa.nl,

 **www.rigpa.nl**

Centra aangesloten bij de Boeddhistische Unie Nederland

www.boeddhisme.nl



Amsterdam, NoordHolland,

Boeddhistisch Centrum Amsterdam (Triratna) – Westers boeddhisme – Palmstraat 63, 1015 HP, 020-4207097, info@triratna.nl, www.bcatriratna.nl
Boeddhistisch Centrum Amsterdam is het Amsterdamse centrum van de Triratna Boeddhistische Orde (voorheen: VWBO). Een beweging die gericht is op het ontwikkelen en beoefenen van boeddhisme die past in de moderne samenleving.

Diamantweg Boeddhisme van de Karma Kagyu Linie – Tibetaans – Pretoriusstraat 73 hs, 1092 GC Amsterdam, 06-2500 1812, info@diamantweg-boeddhisme.nl, www.diamantweg-boeddhisme.nl

Dzogchen Community Nederland – Dzogchen – Joubertstraat 17h, 1091 XN Amsterdam, 06-1498 9894, dzogchen.ling@gmail.com, www.dzogchen-ling.org en www.namkha.org

European Zen Center – Zen – Valckenierstraat 35, 1018 XD Amsterdam, 020-6258884, info@zen-deshimaru.nl, www.zen-deshimaru.nl
Centrum voor zen-meditatie in de lijn van meester Deshimaru en meester Kosen Thibaut. Dagelijkse beoefening, zazen-dagen en sesshins. Beginnerscursus en verdiepingscursus. Stille dojo in het hart van Amsterdam.

F.G.S. He Hwa Tempel – Zen en Zuiver Land – Zeedijk 106-118, 1012 BB Amsterdam, 020-4202357, info@ibps.nl, www.ibps.nl Amsterdam

Kadam Chöling – Tibetaans – Postbus 75765, 1070 AT Amsterdam, info@kadamcholing.nl, www.kadamcholing.nl

Maitreya Instituut Amsterdam – Tibetaans – Brouwersgracht 157, 1015 GG Amsterdam, 020-4280842, amsterdam@maitreya.nl, www.maitreya.nl
Studie- en meditatiecentrum met Tibetaans en westerse leraren en uitgebreid programma (zie website). Geaffilieerd met FPMT (www.fpmt.org). Gebaseerd op de Gelugpa-school en onder spirituele leiding van Lama Zopa Rinpoche.

Rigdzin Dzogchen Ling – Tibetaans – Joubertstraat 17h, 1091 XN Amsterdam, 06-1498 9894, dzogchen.ling@gmail.com, www.dzogchen-ling.org en www.namkha.org

Rigpa Nederland – Tibetaans – Van Ostadestraat 300, 1073 TW Amsterdam, 020-4705100, rigpa@rigpa.nl, www.rigpa.nl
Gebaseerd op het onderricht van Sogyal Rinpoche beoogt Rigpa de boeddhistische traditie van Tibet weer te geven op een manier die zowel authentiek is, als relevant voor het leven van mensen van deze tijd.

Sangha Metta, vipassana meditatie centrum – Vipassana – St. Pieterspoortsteeg 29-1, 1012 HM Amsterdam, 020-6264984 / 6263104, gotama@xs4all.nl, www.sanghametta.nl,
Sangha Metta betekent netwerk van welwillende vriendelijkheid. Dit netwerk beijvert zich om de leer van de Boeddha in praktijk te brengen. Door begeleide vipassana-meditatie, studie en langere, intensieve retraites.

Shambhala Meditatie Centrum Amsterdam – Tibetaans – 1e Jacob van Campenstraat 4, 1072 BE Amsterdam, 020-6794753, amsterdam@shambhala.nl, www.shambhala.nl
Shambhala Meditatie Centrum Amsterdam biedt een compleet pad van meditatie en studie op basis van inzichten uit de oude Tibetaanse Shambhala-boeddhistische traditie. Deze inzichten zijn direct toepasbaar in ons dagelijks leven.

Zen Centrum Amsterdam – Zen – Binnenkant 39, 1011 BM Amsterdam, 06-29 12 89 89, info@zenamsterdamnl, www.zenamsterdam.nl

Apeldoorn, Gelderland,

De Dharmatoevlucht – Zen – De Heze 51, 7335 BB Apeldoorn, 055-5420038, info@gbconline.nl, www.dharmatoevlucht.nl
De G.B.C. volgt de soto-zen traditie zoals doorgegeven door de Engelse vrouwelijke monnik, roshi Jiyu-Kennett. In onze kleine centrum worden onder leiding van de monnik eerw. Baldwin Schreurs meditatie, retraites en ceremonies aangeboden.

Arnhem, Gelderland,

Boeddhistisch Centrum Arnhem (Triratna) – Westers boeddhisme – Rietgrachtstraat 121, Arnhem, postadres: Bergstraat 240, 6811 LH, 026-848 7245 of 026-3895815, arnhem@triratna.nl, www.triratna.nl/arnhem
Boeddhistisch Centrum Arnhem is het Arnhemse centrum van de Triratna boeddhistische beweging (voorheen de VWBO). Een beweging die gericht is op het ontwikkelen en beoefenen van boeddhisme die past in de moderne samenleving.

Bilthoven, Utrecht

Stichting Bodhisattva – boeddhisme als levensfilosofie – Verhulstlaan 8, 3723 JR, 06 2837 3039, info@stichtingbodhisattva.eu, www.stichtingbodhisattva.eu

Breda, NoordBrabant

Studiegroep Breda – Tibetaans – 076-5200170 of 076-5205110, breda@maitreya.nl, www.maitreya.nl

Bussum, NoordHolland

Shambhala meditatiegroep Bussum – Tibetaans – Bremstraat 3, 1402 BD Breda, 087-8727337, bussum@shambhala.nl , www.shambhala.nl

Cadzand, Zeeland

Naropa Instituut – Tibetaans – Vierhonderdpolderdijk 10, 4506 HL Cadzand, 0117-396969, naropa@tibinst.org
Het Naropa Instituut is een meditatie- en retraitecentrum en onderdeel van de mandala van het Instituut Yeunten Ling te Huy (B). Er wordt onderricht gegeven in Tibetaans boeddhisme volgens de Kagyutraditie via de overdrachtslijn van de zeer eerwaarde Kalu Rinpoche.

Den Haag, ZuidHolland

Boeddhistisch Centrum Haaglanden – Westers boeddhisme – Uilebomen 55, 2511 VP Den Haag, 070-3355157, info@bchaaglanden.nl, www.bchaaglanden.nl
Boeddhistisch Centrum Haaglanden is een stadscentrum voor meditatie, studie, mandalatekenen en boeddhatekenen. Centraal staat de beoefening van de leer van de Boeddha in het leven van alledag.

Sakya Thegchen Ling – Tibetaans – Laan van Meerdervoort 200A, 2517 BJ Den Haag, 06-12116704, sakya.denhaag@hotmail.com, www.sakya.nl
Sakya Thegchen Ling draagt het Mahayana-boeddhisme over door leringen, cursussen, studieavonden, voorlichting en vertaling van oorspronkelijke teksten. Hiermee wordt de religieuze Tibetaanse cultuur bewaard, zoals deze door de Sakya Orde in ononderbroken lijn van Lama's is doorgegeven.

Doorwerth, Gelderland

Sayagyi U Ba Khin Stichting – Vipassana – Centrumlaan 10, 6865 VE Doorwerth, 026-3332554, info@ubakhin.net, www.ubakhin.net
De Sayagyi U Ba Khin stichting organiseert Theravada boeddhistische Vipassana meditatiecursussen (tiendaags en weekenden) in Nederland. De stichting is gelieerd aan het Internationale Meditatie Centrum in Engeland en Mother Sayamagyi

Eindhoven, NoordBrabant

Zen.nl Eindhoven – Zen – Marconilaan 38, 5621 AB Eindhoven, 040-2820022, wanda@zen.nl, www.zentrumeindhoven.nl
Zen.nl Eindhoven biedt introductie- en doorgaande cursussen zen-meditatie aan voor de regio Eindhoven. Ook individuele trajecten en bedrijfsworkshops zijn mogelijk.

Emst, Gelderland

Maitreya Instituut Emst – Tibetaans – Heemhoeveweg 2, 8166 HA Emst, 0578-661450, emst@maitreya.nl, Online winkel: www.boeddhaboeken.nl

Ezinge, Groningen

Retraitecentrum Ezinge, Frits Koster en Jetty Heynekamp –Vipassana – Peperweg 9, 9891 AK Ezinge, 0594-621807 of 0594-628348, info@fritskoster.nl, www.fritskoster.nl
Inhoud programma: regelmatige meditatiedagen en een paar keer per jaar meditatieretraites, waarbij het ontwikkelen van opmerkzaamheid of mindfulness centraal staat. Daarnaast meditatieactiviteiten elders in Nederland, België en Ierland.

Groningen, Groningen

Studiegroep Groningen – Tibetaans – p/a Kamerlingheplein 15, 9712 TR Groningen, 050-3091257, groningen@maitreya.nl, www.maitreya.nl

Vipassana Meditatie Groningen – Vipassana – Kamerlingh Onnesstraat 71, 9727 HG Groningen, 050-5276051, info@vipassana-groningen.nl, www.vipassana-groningen.nl
De stichting staat in de Theravada-traditie en verzorgt met name meditatiecursussen, weekends en retraites. Men beschikt over een eigen pand, met beperkte overnachtingsmogelijkheden. De leraar is Ank Schravendeel.

Zen Spirit – Zen – Visserstraat 50, 9712 CX Groningen, 050-3140069, info@zenspirit.nl, www.zenspirit.nl
Zen Spirit wordt geleid door Iréne Kyojo Bakker, Dharmaholder van Genpo Merzel Roshi. Naast zen-meditatie en Big Mind workshops worden er ook trainingen 'Leven met Sterven', mindfulness en individuele begeleiding gegeven.

Hantum, Friesland

Boeddhistisch studie- en meditatiecentrum Karma Deleg Chö Phel Ling – Tibetaans – Stoepawei 4, 9147 BG Hantum, 0519-297714, office@karmakagyu.nl, www.karmakagyu.nl

Hengstdijk, Zeeland

Metta Vihara (Triratna) – Westers boeddhisme – Hengstdijkse Kerkstraat 36, 4585 AC Hengstdijk, 0114-681444 of 06 3816 9886, info@mettavihara.nl, www.mettavihara.nl
Organiseert jaarlijks ongeveer 20 retraites op verschillende locaties in Nederland en België. Metta Vihara is onderdeel van de Triratna boeddhistische beweging (Voorheen VWBO)

Hilversum, Noord-Holland

Bön Garuda Foundation Holland – Tibetaans – Coehoornstraat 6, 1222 RT Hilversum, 0413-490279, bongarudafoundation@gmail.com, www.bongaruda.com
De rijke bön-boeddhistische traditie is de oudste traditie van Tibet. Tenzin Wangyal Rinpoche geeft halfjaarlijks toegankelijke seminars over oefeningen uit deze traditie; in oefengroepen passen we zijn onderricht enthousiast toe.

Leiden, Zuid Holland

Zencentrum Suiren-ji – Zen – Hogewoerd 162, 2311 HW Leiden, 06-33861088, info@zencentrum.nl, www.zencentrum.nl
Soto Zen is een school binnen het boeddhisme, er wordt hoofdzakelijk Shikantaza (objectloze meditatie) en Shusokukan (aandachtig de ademhaling tellen) beoefend. Onderricht wordt verzorgd door Zenshin Bosch, Jisho Geurink en Hongaku Zeshin.

Nederhorst den Berg, NoordHolland

Vietnamese Boeddhistische Samenwerking – Alle in Vietnam aanwezige boeddhistische stromingen, Middenweg 65, 1394 AD Nederhorst den Berg, 0294-254393, thongtri56@hotmail.com

Nijmegen, Gelderland

Jewel Heart Nederland – Tibetaans – Hatertseveldweg 284, 6532 XX, Nijmegen, 024-3226985, info@jewelheart.nl, www.jewelheart.nl

Middelburg, Zeeland

Dharmacentrum Padma Ösel Ling – Tibetaans – Verwerijstraat 41a, 4331 TB, Middelburg, secretaris@padmaoselling.com, www.padmaoselling.com,
Verzorgt dharma- en meditatielessen die open staan voor iedereen. Er wordt onderwezen volgens de Mahayana traditie zoals in Tibet bewaard in de school van Lama Tsong Khapa.

Oegstgeest, ZuidHolland

Shambhala Meditatie Centrum Leiden – Tibetaans – Geversstraat 48, 2342 AB Oegstgeest, 071-5153610/5720997, leiden@shambhala.nl, www.shambhala.nl

Vrienden van het Boeddhisme – Laan van Arenstein 8, 2341 LT, 071-5237727 en 06-33787144 (b.g.g.), jandebreet@casema.nl, www.vriendenvanboeddhisme.nl
De Stichting is een organisatie die niet gebonden is aan enige boeddhistische stroming, maar bekendheid geeft aan alle vormen van boeddhisme d.m.v. studiedagen.

Steenderen, Gelderland,

Leven in Aandacht – Zen – p/a Dorpsstraat 25, 7221 BN Steenderen, 0575-530843, info@aandacht.net, www.aandacht.net
De St. Leven in Aandacht ondersteunt in Nederland en België bijna 60 lokale sangha's die oefenen in de traditie van Thich Nhat Hanh, een Vietnamese zen-leraar die leeft en werkt vanuit de meditatiegemeenschap Plum Village in ZuidFrankrijk.

Tilburg, NoordBrabant,

Inzicht en Bevrijding – Vipassana met een vleugje zen – Auteurslaan 176, 5044 MD, 013-4631847, doshin@planet.nl, www.inzichtenbevrijding.nl
Inzicht & bevrijding, een nonprofit organisatie io, organiseert activiteiten op het gebied van vipassanameditatie. Er zijn wekelijkse bijeenkomsten, meditatiedagen, lange en korte retraites.

Uithuizen, Groningen

Zen River – Zen – Oldörpsterweg 1, 9981 NL Uithuizen, 0595-435039, zenriver@zenriver.nl, www.zenriver.nl
Zenklooster met inwonende monniken en doorlopend trainingsprogramma waarbij iedereen welkom is. Overnachtingscapaciteit 42 deelnemers. Abt is Tenkei Roshi, opvolger van Genpo Roshi en erkend vertegenwoordiger van de Japanse sotoschool.

Utrecht, Utrecht

Internationaal Zen Instituut Nederland – Zen – Reggestraat 33, 3522 GM Utrecht, 030-2545197, np@zeninstitute.org , www.zeninstitute.org

Venray, Limburg

Lama Gangchen International – Tibetaans – Bazuinstraat 24, 5802 JV Venray, 0478-510964, lgigpasecretariat@home.nl, www.lgpt.net

Vorstenbosch, Noord Brabant

Boeddhistisch Centrum Karma Eusel Ling – Tibetaans – Heuvel 1, 5476 KG Vorstenbosch, 0413-340320/362676, info@karmaeuselling.nl , www.karmaeuselling.nl

Wapserveen, Drenthe

International Zen Center Noorder Poort – Zen – Butenweg 1, 8351 GC Wapserveen, 0521-321204, np@zeninstitute.org, www.zenmeditatie.org
Zenmeditatie- en retraitecentrum voor leken en geordineerden, beginners en gevorderden op de zenweg. Het centrum wordt geleid door de vrouwelijke zenmeester Jiun Hogen roshi.

Zutphen, Gelderland

Maha Karuna Ch'an Nederland – Zen – Braamkamp 323, 7206 HP Zutphen, tel. 06-2369 8241, secretariaat.nl@mahakarunachan.tk, www.mahakarunachan.nl

Zwolle, Overijssel

Stichting Inzichtsmeditatie (SIM) – Vipassana – Hoefslagmate 44, 8014 HG Zwolle, 038-4656653, info@simsara.nl, www.simsara.nl
De Stichting Inzichtsmeditatie organiseert naast retraites de 2 jaar durende Dhamma Verdiepingscursus en geeft de nieuwsbrief SIMsara uit. Deelname aan alle activiteiten is op basis van vrije gift (dana).



Centra aangesloten bij de Boeddhistische Unie België
www.buddhism.be

Antwerpen, Antwerpen

AZB/BZV - Ho Sen Dojo vzw – Zen – Happaertstraat, 26, 2000 Antwerpen, 03 233 70 12, 03 231 34 97, info@zenantwerpen.be, www.zenantwerpen.be

Ehipassiko Boeddhistisch Centrum Zurenborg – Theravada – Korte Altaarstraat 19, 2018 Antwerpen 03 271 18 08 - 0477 76.51.99, paulvanhooydonck@hotmail.com, http: // www.antwerpen-meditatie.be

Ath, Henegouwen

AZB/BZV – Zen – Château Bruant Rue du Gouvernement, 7800 Ath, 0474 97 01 16, info@zenath.be, www.zenath.be

Avioth, Meuse

AZB/BZV – Zen – 13 rue des Comtes de Chiny, 55600 Avioth, 00 33 29 88 92 73, jaku.debatty@yahoo.fr, www.azb.be

Bellefontaine, Luxemburg

Soukhasiddhi Ling – Tibetaans boeddhisme – Rue de Villemont 328, 6730 Bellefontaine, 063 44 44 25, soukhasiddhi.ling@tibinst.org, www.institut-tibetain.org

Berchem, Antwerpen

Jikoji-Shin – Pretoriastraat 68, 2600 Berchem, 0475 62 78 36, info@jikoji.com, www.jikoji.com

Brugge, West-Vlaanderen

Zen sangha vzw – Zen – Jan Breydellaan 22, 8000 Brugge, 0477 26 63 92, info@zensangha.be, www.zensangha.be

AZB/BZV – Zen – Den Hoye Predikherenrei 15 A, 8000 Brugge, 0497 54 77 06, zen.brugge@pandora.be, http://users.pandora.be/zen.brugge

Brussel, Brussel

AZB/BZV - Kannon Dojo vzw – Zen – Cattoirstraat 11, 1050 Brussel, 02 648 64 08, dojobruxelles@yahoo.fr, www.zazen-bru.be

Dhammagroup – Theravada – Hertoginstraat, 2, 1040 Brussel, 0474 590 021, info@dhammagroupbrussels.be, www.dhammagroupbrussels.be

Nalanda – Tibetaans boeddhisme – Olmstraat 50, 1030 Brussel, 02 675 38 05, nalanda@tibinst.org, www.institut-tibetain.org

Padma Ling Belgique ASBL – Tibetaans boeddhisme – Cansstraat 20, 1060 Brussel, padmalingbelgique@hotmail.com, www.padmaling.be

Padma Ling Belgique ASBL – Tibetaans boeddhisme – Centre Mudriam - rue d'Andenne 75, 1060 Brussel, 0485 - 291 116 padmalingbelgique@hotmail.com

RIGPA België -Tibetaans Boeddhisme Dzogchen traditie – 10 Fernand Bernierstraat, 1060 Brussel, 02 640 04 42, info@rigpa-belgique.be, www.rigpa-belgique.be

Samye Dzong – Tibetaans boeddhisme – 33 Capouilletstraat, 1060 Brussel, 02 537 54 07, centre@samye.be, www.samye.be

Zen sangha vzw – Zen – Middaglijnstraat 31, 1210 Brussel, 0497 15 60 37, info@zensangha.be, www.zensangha.be

Bouddhistes de Linh Son (association des) – Mahayana traditie – Overwinningsstraat 88, 1060 Brussel, 02 538 59 07

Charleroi, Henegouwen

AZB/BZV - Doshin Dojo vzw – Zen – 53, rue de Montigny, 6000, Charleroi, 071 51 97 28, zencharleroi.azc@gmail.com, http://membres.lycos.fr/dojocharleroi/

Couvin, Namen

AZB/BZV - Zen – ,Rue des Rochettes 4, 5660 Couvin, 0472 85 60 02, denis_b21@hotmail.com

Dalhem, Luik

Padma Ling Belgique ASBL – Tibetaans boeddhisme – Rue Francotte 4, 4607 Dalhem,0485 - 291 116 padmalingbelgique@hotmail.com

Denée-Maredsous, Namen

AZB/BZV - Zen – Collège St. Benoit - Rue des Bussières 41, 5537 Denée-Maredsous, 071 65 16 98, balzat.c@skynet.be, www.azb.be

Eupen, Luik

AZB/BZV – Zen – Bennetsborn 24, 4700 Eupen, 087 74 40 90, leo.weling@gmail.com, www.azb.be

Dison, Luik

AZB/BZV - Zen – Rue du Husquet 28, 4800 Dison, 087 331926, leo.weling@skynet.be, www.azb.be

Gent, Oost-Vlaanderen

AZB/BZV - Zen-dojo Ei Gen vzw – Zen – MBC Center 1.38, Blekerijstraat 75, bus 15, 9000 Gent, 0472 78 80 43, marleen.croughs@hotmail.com, www.zazen-gent.be

Triratna boeddhistische beweging Gent – Westers boeddhisme – Oude Scheldestraat 14/001, 9000 Gent, 09 233 35 33, info@triratna.be, www.triratna.be

Zen sangha vzw – Zen – Elyzeese Velden 10 B, 9000 Gent, 0497 15 60 37, info@zensangha.be, www.zensangha.be

Grivegnée , Luik

Association Bouddhique de Liège – Thiên traditie, Mahayana stroming – Rue de l'Espoir 2, 4030 Grivegnée (Liège), 04 361 04 20, ttnnguyen2004@yahoo.fr

Henegouwen, Jumet

Groupe affilié à l'Institut tibétain de Huy - Charleroi – Tibetaans boeddhisme – Rue de la Station 23, 6040 Jumet, 071 34.32.25, http://www.institut-tibetain.org/

Halle, Vlaams-Brabant

AZB/BZV – Zen – Steenweg naar Edingen 457, 1500, Halle, 0484 77 24 88, annemie@zenhalle.be, www.zenhalle.be

Huy, Luik

Yeunten Ling (Institut) – Tibetaans boeddhisme – Promenade St Agneau 4, 4500, Hoei, 085 27 11 88, yeunten.ling@tibinst.org, www.institut-tibetain.org

Kessello, Vlaams-Brabant

Zen sangha vzw – Zen – Opvoedingstraat 19, 3010 Kessello, 016 46 05 37, info@zensangha.be, www.zensangha.be

Koksijde, West-Vlaanderen,

AZB/BZV – Zen – CC.Taf Wallet, Veurnelaan 109, 8670 Koksijde, 058 51 52 37, simply.a@skynet.be, http://wwwzenkoksijde.be

Kortrijk, West-Vlaanderen

AZB/BZV - Butsugyo Dojo – Zen – Priesterkwartier Sint-Amandscollege Diksmuidekaai 6, 8500 Kortrijk, 0488 80 91 41, contact@zenkortrijk.be, www.zen-kort-rijk.be

Zen sangha vzw – Zen – Kon. Atheneum, Burg. F. De Bethunelaan 4, 8500 Kortrijk, 056 53 36 26, ww.azb.be

Kuringen-Hasselt

Shikantaza ASBL - Zendo "Gyoji" – Zen – Herkenrode-abdij, 3511 Kuringen-Hasselt, 019 69 81 84 - 0495 18 14 05, http://zenhasselt.be

Leuven, Vlaams-Brabant

AZB/BZV – Zen – Abdij van Keizersberg, Mechelestraat 202, 3000 Leuven, 0496 66 44 34, zenleuven@gmail.com, www.zendojoleuven.be

Dhammagroup Leuven – Theravada – Sint Geertrui Abdij 6, 3000 Leuven, 016 23 36 85, info@dhammagroupbrussels.be, http://www.dhammagroupbrussels.be/

Luik, Luik

AZB/BZV - Centre Zen de l'Harmonie Paisible asbl – Zen – 14 rue Adrien de Witte, 4020 Liège, 04 70 579 081, centrezendeliege@gmail.com, http://centrezendeliege.blogspot.com

Dhammagroup Liège – Theravada – Rue Jonruelle 63, 4000 Liège, 0498 19 26 21, christinevieujean@hotmail.com, http://www.dhammagroupbrussels.be/

Centre Zen de la Pleine Conscience de Liège asbl – Zen – Rue Adrien De Witte 14, 4020 Liège

Padma Ling Belgique ASBL – Tibetaans boeddhisme – Rue de la Batterie 18, 4000 Luik, 0485 - 291 116 padmalingbelgique@hotmail.com

Lier, Antwerpen

AZB/BZV – Zen – Stedelijke Bibliotheek, Kardinaal Mercierplein 6, 2500 Lier, 03 449 62 81, mia.casteleyn@skynet.be, www.azb.be

Marke, Oost-Vlaanderen

Tibetaans Instituut - Brug der Wijsheid – Tibetaans boeddhisme – Hullekenstraat 5, 8510 Marke, 056 20 41 24, brug.der.wijsheid@skynet.be, www.tibetaans-instituut.org

Mons, Henegouwen

AZB/BZV – Zen – 6, rue Spira, 7000 Mons, 0497 42 34 94, annick.dupont@zenmons.be, http://zenmons.be

Shikantaza ASBL – Zen – Place du Béguinage 4, 7000 Mons, 065 84 08 25, info@shikantaza.be, www.shikantaza.be

Oostende, Oost-Vlaanderen

AZB/BZV – Zen – De Ruimte Romestraat 71, 8400 Oostende, 059 43 08 87, tara@telenet.be, www.azb.be

Oostnieuwkerke, Oost-Vlaanderen

Tibetaans Instituut - Brug der Wijsheid – Tibetaans boeddhisme – Roeselarestraat 117, 8840 Oostnieuwkerke, 0496 76 28 6, brug.der.wijsheid@iptnet.be, www.institut-tibetain.org

Namen, Namen

AZB/BZV – Zen – Maison de l'écologie, 26, rue Basse Marcelle, 5000 Namur, 081 46 09 32, 081 60 07 33, zen@zennamur.be, www.zennamur.be

Nidrum-Butgenbach, Luik

Samye Dzong Nidrum- Tibetaans boeddhisme – 14, Auf Dem Köttenberg, 4750 Nidrum-Butgenbach, 080 44 76 36, samye_dzong@versateladsl.be, www.samye.be

Meise, Vlaams-Brabant

Zen sangha vzw – Zen – Potaardestraat 16, 1860, 0477 26 63 92, info@zensangha.be, www.zensangha.be

Rivière, Namen

Dhammagroup – Theravada – route de Floreffe 22, 5170 Rivière, 0474 590021, info@dhammagroupbrussels.be, www. dhammagroupbrussels.be

Rixensart Bourgeois, Waals-Brabant

AZB/BZV - Ji Gen Do Dojo – Zen – Rue du Baillois 6, 1330, Rixensart, 02 633 24 99, 0476 51 50 46, dojo.zen.rixensart@netcourrier.com, http://membres.lycos.fr/dojorixensart/

Schoten, Antwerpen

Tibetaans Instituut vzw (Karma Sonam Gyamtso Ling) – Tibetaans boeddhisme – Kruispadstraat 33, 2900 Schoten, 03 685 09 19 , tibetaans.instituut@tibinst.org, www.tibetaans-instituut.org

Tournai, Henegouwen

AZB/BZV – Zen – Rue des Sions, 15, 7500 Tournai, 069 22 92 78, guymuller@skynet.be, www.azb.be

Turnhout, Antwerpen

AZB/BZV – Zen – Tramstraat 74, 2300 Turnhout, 014 42 12 92, zazenturnhout@gmail.com, www.zazen-turnhout.tk

Waimes (Malmédy), Luik

Samye Dzong Drî I Ak – Tibetaans boeddhisme – Drî l'Ak, 2, 4950, 4950 Waimes (Malmédy), 05 37 54 07, drilak@samye.be, www.samye.be/drilak

Waterloo, Waals-Brabant

Wat Thai Dhammaram a.s.b.l. – Theravada – Leuvense Steenweg 71, 1410, Waterloo, 02 385 28 55, wat_thai_dhammaram@hotmail.com, www.wat-thaidhammaram.be

Wavre, Waals-Brabant

AZB/BZV – Zen – Rue Barrière Moye 18, 1300 Wavre, 010 24 27 24 & 0475 24 11 40, dojo.zen.wavre@skynet.be, http://users.skynet.be/dojozenwavre/zazen_v1.html

Wilrijk, Antwerpen

Zen sangha vzw – Zen – School 'de Kleine Stan', Keizershoevestraat 15, 2610 Wilrijk, antwerpen@zensangha.be, www.zensangha.be

BOEDDHA

BoeddhaMagazine wil een breed publiek interesseren voor het rijke gedachtegoed van het boeddhisme.

Redactie
Dorine Esser (hoofdredactie)
Annemarie Opmeer (eindredactie)
Kora Kremer (correctie)

Creatie en realisatie
Vormbreker, grafisch ontwerp bno,
Leo van der Kolk

Aan dit nummer werkten mee:
Simone Bassie, Dingeman Boot, Paula Borsboom, Eveline Brandt, Michiel Bussink, Marieke Davidse, Michel Dijkstra, Diego Franssens, Gunabhadri, Tim den Heijer, Joop Hoek, Mark de Jonge, André Kalden, Kees Klomp, Lilian Kluivers, Frits Koster, Robert Keurntjes, Ton Maas, Mokshagandhi, Alan Nash, Robert Nieuwland, Willem Schuitemaker, Diana Vernooij, Maarten de Vries.

Contact & Info: www.boeddhamagazine.nl
BoeddhaMagazine
BoeddhaMagazine

Redactiesecretariaat
BoeddhaMagazine, Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
E-mail: redactie@boeddhamagazine.nl

BoeddhaMagazine verschijnt: mrt., juni, sept., dec.
Losse verkoop: €9,50, oude nummers: zie website
Nederland
Jaarabonnement (incasso): €33,50
Jaarabonnement: €35
Kennismaking (2 nummers): €10
Kennismakingscadeau (2 nummers): €10
België
Jaarabonnement:€38,50
Kennismaking (2 nummers): €12,50
Kennismakingscadeau (2 nummers): €12,50
Buitenland:
Jaarabonnement Europa: €55
Jaarabonnement buiten Europa: €70

Abonnementen
Abonneren, bestellen, adreswijzigingen: **www.aboland.nl**
Tel. 0900-ABOLAND of 0900-226 52 63 (€0,10 per minuut)
Tel. vanuit buitenland: +31 251-257 926
Prijswijzigingen voorbehouden
Opzeggen: uitsluitend schriftelijk 8 weken voor het einde van de lopende abonnementsperiode. Abonnementenland, Postbus 20, 1910 AA Uitgeest

Advertenties
E-mail: advertenties@boeddhamagazine.nl

Uitgever
Asoka, Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
Tel. 010-411 39 77, fax 010-411 39 32
E-mail: info@asoka.nl, www.asoka.nl
Verantwoordelijke uitgever: Gerolf T'Hooft

Productie
Wilco, Amersfoort

BoeddhaMagazine is de opvolger van *Vorm&Leegte* en *Kwartaalblad Boeddhisme* destijds een uitgave van *Stichting Vrienden van het Boeddhisme*.

www.vriendenvanboeddhisme.nl
issn 1574-2261 © Asoka, Rotterdam

VOOR UIT BLIK

HET THEMA VAN HET HERFSTNUMMER VAN *BOEDDHAMAGAZINE* IS

VRIENDSCHAP

We zijn op zoek naar mooie, ontroerende, schokkende, gewone, doorleefde en kersverse voorbeelden van spirituele vriendschappen. Wil je je verhaal met ons delen?

Heb je een inspirerend voorbeeld? Inzendingen en ideeën zijn van harte welkom, voor 18 juli op **redactie@boeddhamagazine.nl**.

BOEDDHAMAGAZINE ZOEKT SANGHASCHRIJVERS!

Schrijvers uit diverse boeddhistische stromingen gezocht! BoeddhaMagazine wil graag een goede afspiegeling zijn van het boeddhistische landschap in Nederland en België. We zoeken daarom enthousiaste schrijvers uit tradities en stromingen die we meer willen belichten.
Is de traditie waarbinnen jij beoefent nog nooit aan bod gekomen in ons tijdschrift en wil je graag met jouw kennis en professionele schrijfvaardigheden bijdragen aan *BoeddhaMagazine*?
Stuur een e-mail naar redactie@boeddhamagazine.nl.



Raf Walschaerts

EN VERDER IN HET KOMENDE NUMMER:

RAF WALSCHAERTS VAN KOMMIL FOO OVER ZIJN MEDITATIEBEOEFENING

TANTRA: GENIETEN VAN VERLANGEN

GEWELDLOZE COMMUNICATIE, AUTHENTIEK EN EFFECTIEF

FEEDBACK!

Vind je het nieuwe *BoeddhaMagazine* prachtig of juist helemaal niks? Mis je iets of juist niet? Wil je iets opmerken of graag feliciteren? Alle feedback is welkom!
Stuur ons een e-mail op **redactie@boeddhamagazine.nl**.
Vind ons ook op Facebook en Twitter onder *BoeddhaMagazine*!

HET IS NIET NODIG ALLES LOS TE LATEN
ENKEL DE GEEST,
DIE ALLES VASTHOUDT



FOTO: ISTOCK